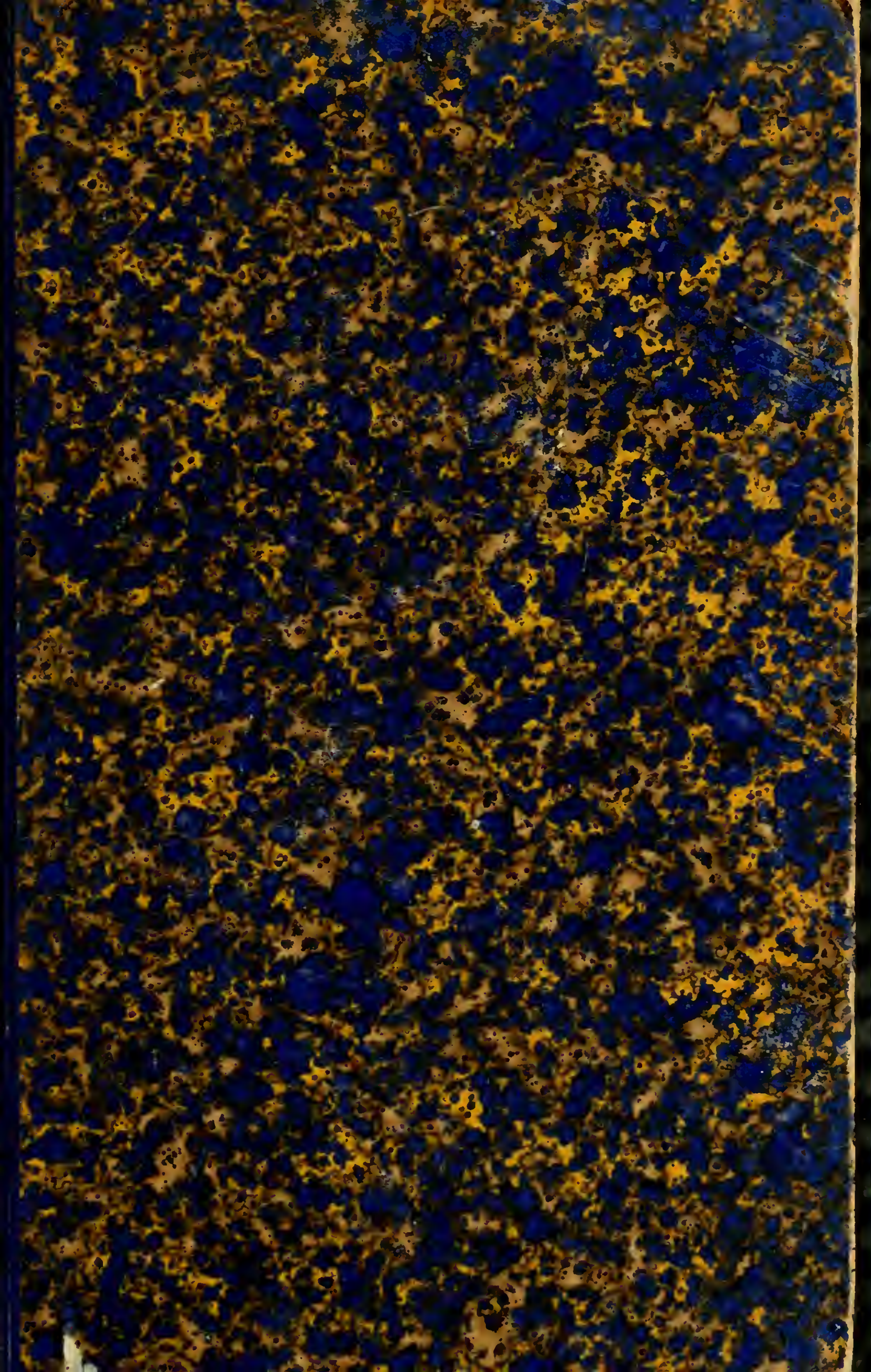








EL

REFRANERO GENERAL ESPAÑOL.

III.



EL
REFRANERO GENERAL ESPAÑOL,

PARTE RECOPILADO, Y PARTE COMPUESTO

POR

JOSÉ MARÍA SBARBI.



MADRID.

IMPRENTA DE A. GOMEZ FUENTENEBRO.

Bordadores, 10.

—

M.DCCC.LXXV.

Tirada de 400 *ejemplares*, *firmados todos por el Recopilador*, *de los cuales se han impreso*

300 *en papel blanco;*
50 — *color de tierra; y*
50 — *salmon.*

Madrid y Junio 15 *de* 1875.

Sbarbi.

PRÓLOGO.

A tres clases de lectores interesa de un modo especial la obra que reproducimos hoy, y figura por sí sola en el tercer tomo de nuestro Refranero, *á saber: á los médicos, á los historiadores y á los Refranistas.*

Interesa á los médicos, por cuanto se consignan en ella documentos importantes, avisos preciosos, reglas, por lo comun, acertadísimas, como hijas de la experiencia, que atañen directamente al regimiento de la salud; y tanto es así, que en su tiempo alcanzó este libro el lauro de servir de texto en la Academia de Medicina de Granada. Que si en sus páginas hallase el lector tal cual patraña, fuerza es no pierda de vista la época en que se escribió; y aun así y todo verá muy luégo como en este concepto se sobrepone notablemente á muchos otros que florecieran en su tiempo.

Interesa asimismo á los historiadores, á causa de la multitud de noticias que de este linaje se hallan diseminadas en su contexto, y singularmente por la descripcion que de Extremadura, su patria, introduce el Autor (pág. 233-46 de esta reproduccion) al comentar

el refran XLI, so pretexto de poner de relieve la suprema salubridad de que, segun su testimonio, disfruta sobre las demas provincias de nuestra península la que mereciera al difunto Conde de Campo-Alange el calificativo de tierra clásica de los chorizos, que fecunda el Guadiana.

Y, últimamente, interesa tambien á los Refranistas, dado que los principios de todo género que en ella se dilucidan, están fundados sobre Proverbios vulgares de nuestra lengua. *Así es que, el libro que nos ocupa en este momento, tiene un derecho indisputable, en medio del triple interes que le asiste, á figurar, cuando ménos, en toda biblioteca exclusiva de cualquiera de las tres clases de lectores que acabamos de designar.*

Concretándonos, pues, á la última de las enunciadas, por ser la que especialmente se relaciona con nuestro primordial objeto, dirémos, para abreviar, que, en las páginas que presentamos hoy al curioso paremiólogo, hallará éste un rico venero de Refranes castellanos *(pertinentes en su mayor número á aquella facultad á la que, tal vez con más razon que á ninguna otra de las ejercidas por los mortales, conviene la calificacion de* Ars longa, vita brevis,) *no ya con motivo de los 47 que entre la 1.ª y 2.ª Parte glosa tan magistralmente en sendas disertaciones su discreto Autor, con objeto de desentrañar el verdadero valor de las* sentencias *que expone, sino á causa de los innumerables que á cada momento siembra en el discurso de obra tan instructiva cuanto deleitable, y escrita, además, en frase tan pura y correcta, como que mereció, desde la fundacion de la Real Academia Española, ser incluida por tan respetable Cuerpo en el catálogo de los escritores clásicos á quienes consulta con*

el objeto de autorizar el uso acertado de las palabras y locuciones del habla de Castilla (1). *Pero esta última circunstancia nos obliga, aunque bien á pesar nuestro, á tocar cierta cuestion, en gracia de la importancia que envuelve. Vamos allá, siquiera sea atrayéndonos la animadversion de aquellos caractéres nada amigos de oir la verdad desnuda; cuando ménos, por sobradamente apegados á que prevalezcan sus doctrinas y sus opiniones.*

Años há que cierto prurito, capricho, extravagancia, moda, propension á innovarlo todo, ó llámese como se quiera, viene haciendo esfuerzos supremos por inventar en nuestra lengua muchos vocablos y giros propios de la francesa; y lo peor es que, al fin y al cabo, se va saliendo con la suya. Así vemos que pasaje, edredon, suaré, bisutería, ocuparse de, hacer el diablo á cuatro, *andan campando por su respeto, despues de haber arrinconado, cual trastos inútiles, á* pasadizo, plumion, sarao, joyería, ocuparse en, haber una de todos los diablos, *etc. etc. etc. Esto, hablando bien y despacio, no es más ni ménos que abandonar á la mujer propia hermosa por la combleza untada de colorete.*

Mas si pareciere exagerado á algúno semejante modo de discurrir, venga en nuestro auxilio el más respetable testimonio del Padre Isla cuando, en la siguiente composicion, satiriza á las señoras mujeres que, degenerando del carácter español, afectan ser en todo y por todo ex-

---

(1) *Por no ir más léjos, véase en las páginas* 184-85 *de esta nuestra reproduccion la serie ó lista de* 41 *Refranes allí inserta, alusivos todos á la gente* de—bota *en los* tabernáculos.

tranjeras, en fuerza de su irresistible aficion á cuantas invenciones y embelecos nos vienen de allende los Pirineos. Y dice:

Yo conoci en Madrid á una condesa
que aprendió á estornudar á la francesa:
y porque otra llamó á un criado *chulo*,
dijo que aquel epíteto era nulo,
por no usarse en París aquel vocablo:
que otra vez le llamase *pobre diablo*;
y en haciendo un delito cualquier page
le reprendiese su *libertinage*.
Una mujer de manto
no ha de llamar al Papa el Padre Santo.
porque, cuadre ó no cuadre,
es más frances llamarle *Santo Padre*.
Para decir que un libro es muy devoto,
diga que tiene *uncion*, y tendrá voto
de todas cuantas gastan expresiones
necesitadas de tomar unciones.
Al nuevo Testamento,
(este es aviso del mayor momento)
llamarle así es ya muy vieja usanza:
llámase á la *derniére* nueva alianza.
Al Concilio de Trento ó de Nicea
désele siempre el nombre de *Asamblea*;
y si se quejan de esto los malteses,
que vayan con la queja á los franceses.
Logro la dicha, es frase ya perdida:
tengo el honor, es cosa más valida.
Las honras que usted me hace, es desacierto;
las honras se me harán despues de muerto.
Llamar á un pisaverde, *pisaverde*,
no hay mujer que de tal nombre se acuerde;
petimetre es mejor y más usado,
ó por lo ménos. más afrancesado.

Ya hice mis devociones,
por ya cumplí con ellas, ¡qué expresiones
tan cultas y elegantes!
y nó, decir como decian ántes,
ya recé, frase baja, voz casera,
sufrible sólo en una cocinera.
Tiene mucho de honrada, no hay dinero
con que pagar este lenguaje; pero
decir á secas que es mujer honrada,
¡gran frescura, valiente pampringada!
Doña Fulana es muy amiga mia,
esto mi cuarta abuela lo decía;
pero *ella es la mejor de mis amigas*:
¡oh qué expresion! parte migas
el alma en la dulzura
de esta almibaradísima ternura.
Voy á jugar mañana
es frase chavacana;
á una partida he de asistir de juego
se ha de decir, y luégo
se ha de añadir: *Ormaza*
tambien á otra partida va de caza.
¡Oh Júpiter! Para cuándo son tus rayos?
si esto es ser cultos, más vale ser payos.

¿Qué diría hoy aquel sabio jesuita si, levantándose de la tumba, tropezára con alguno de los antucas *que usan hogaño nuestras madamas* (1)*?...*

En vista de lo expuesto, no seré yo quien ose resol-

---

(1) *Es tan fútil y ridícula nuestra sociedad actual, y tan* mona *en esto de querer imitar lo que para nada ha menester, que habiéndose inventado en Francia pocos años há, un instrumento algo mayor que el quitasol y un poco menor que el paraguas, con objeto de que sirva* en todo caso (en-tout-cas), *ha traducido á nuestra lengua, nó las palabras componentes de aquel vocablo nuevo, sino la pronunciacion de las sílabas de que se forma.*

ver la delicada cuestion de cuál de las clases sociales es la que apronta mayor contingente de vocablos exóticos á nuestra lengua, con el objeto de formar ese peregrino mosaico que tanto reluce en el estilo de la mayor parte de nuestros escritores; pero esto sé decir: que la facultad médica, y sus aliadas la cirugía, la farmacia, etc., saben realizar este fenómeno á las mil maravillas. Testigos, si nó, su tratamiento, tratar, compresa, rob, mamelon, reservorio, palatino, menton, recidiva, (*por* método curativo; curar *ó* asistir; cabezal; jarabe; pezon; depósito *ó* receptáculo; palatal; barba; recaida *ó* reincidencia;) *y otros mil y mil términos de que están plagados los textos, traducidos ó imitados del frances, casi siempre con los piés, que nó con la cabeza ni las manos, lo cual tiene que influir forzosamente en el estilo de los estudiantes desde que pisan los umbrales de las Academias. Por lo tanto, si Dios no lo remedia, maldito si extrañaré yo llegue el dia en que de boca de nuestros almibarados y flamantes doctorcitos salgan* botones, *en lugar de* granos, *y* sansúas, *en vez de* sanguijuelas, *lo que, para el caso presente, tanto monta como decir:* echar por la boca sapos y culebras..... *Pues bien, bajo este aspecto, la lectura de la obra que hoy reproducimos, puede servir de antídoto al veneno lingüístico que tanto daña al estado sanitario de nuestra literatura médica actual* (1).

Y *procurando internarnos ahora un tanto en el*

---

(1) *En mi concepto, puede prestar tambien no pequeño servicio la obra de Sorapan, considerada bajo el aspecto filológico, á quien la lea con detencion.*

Hállase, efectivamente, usado más de una vez en sus páginas el verbo usurpar, *nó en la acepcion de* apoderarse con violencia,

terreno de la bibliografía, nos cumple manifestar á las personas curiosas y entendidas que nos favorecen con la lectura de nuestro Refranero, *como vió la luz pública en Granada la obra de Sorapan el año de* 1615, *en el cual consta impresa la segunda parte por Juan Muñoz, si bien aparece en el fróntis de la primera (bastante pri-*

única reconocida por el Diccionario académico, sino en la de tomar prestadas las palabras de otro autor á quien se cita*: significacion en que lo han empleado de igual manera nuestros clásicos de la edad de oro, y con cuyo origen latino se conforma de todo punto. Asimismo se registra el adjetivo aumentativo* blateron (*parlanchin extremado*,) *de que tambien, y de su positivo, hace caso omiso la Academia, como igualmente de los vocablos, locuciones, acepciones, y regímenes siguientes:*

Es la hierba buena muy amiga al *hígado*.......	(Amiga *de*).
Ocasiones enemigas á *la salud*.................	(Enemigas *de*).
Comiendo templadamente, *y bebiendo* de la propria.	(Esto es, bebiendo animado de la propia *idea ó intencion*; que no es otra cosa lo que quiere dar á entender la terminacion *mente* en nuestros adverbios de modo. Al leer por vez primera este giro de Sorapan, no pudimos ménos de recordar aquél otro de Cervántes cuando dice en el *Persiles* (lib. 1.°, cap. XVIII): «Pero más *principalmente* y *propia* se dice, que el poeta *nascitur*»).
Envasar.................	(Comer con exceso).
Imbecible................ *Imbecilo*................	(Falto de fortaleza; flojo).
A bocados...............	(Decididamente; á todo trance).
Sobrepujar..............	(Soportar).
Concoccion..............	(Digestion).
Concoctriz..............	(Digestiva).
Prandio.................	(La comida del mediodía).

morosamente grabado por cierto al agua fuerte por F. Heylan, y en el que figura como impresor Martin Fernández Zambrano) el año de 1616: *divergencia de fechas que ha inducido á error á más de un bibliógrafo, haciéndole creer que existian dos ediciones de esta produccion* (1). *Mas no es así; y para convencerse de ello,*

Neotérico...............	(Autor moderno).
Devanear................	(Dormir mal y soñar mucho).
Perseguidor.............	(Censor).
Notable.................	(*Sustantivo*. Nota, ó Advertencia digna de ser notada).
Tener costumbre á.......	(Por tener costumbre *de*).
Acutisimo...............	(Agudísimo).
Solacio.................	(Solaz).
Panarrista..............	(Panarra).
A lumbre de pajas........	(Inconsiderada ó irreflexivamente).
Estupefaciente...........	(Estupefactivo).
Tener *curiosidad* de beber frio.....................	(Tener deseo), etc.

Digno es igualmente de reclamar la atencion del lector aficionado á esta clase de investigaciones, *el verbo* enxaguar, *en lugar de* enjuagar, *usado por nuestro Autor*, *en cuya forma se advierte desde luégo la más natural y propia de esta palabra*, *como compuesta que es de la preposicion* en *y del verbo* aguar, *unidas ambas por medio de una aspiracion* (en-j-aguar), *cometiéndose por ende en la forma* enjuagar *el metaplasmo llamado* metátesis. *No de otra manera se ha derivado en nuestra lengua* lóbrego *de* lógobre *ó* lúgubre*;* muladar *de* muradal *etc. Pero el continuar discurriendo ahora acerca de éstos y otros pormenores filológicos nos apartaria de nuestro objeto principal, si bien nó de nuestra aficion dominante*, *de cuya materia tenemos entre manos algunos trabajos que*, *con el favor de Dios*, *irémos dando á luz sucesivamente, por más que tales asuntos no inspiren interes alguno á aquéllos que cifran todas sus aspiraciones en el cultivo de la* politiquería *y de las* letras..... de cambio, *polos dos en torno de los cuales gira la máquina social del* siglo del turron y de las luces de gas.

(1) *Todavía anduvo más desacertado Nicolas Antonio al decir que se habia impreso esta obra en* 1616 *y* 1617.

basta parar miéntes en que la fe de erratas de ambas partes está dada en 14 de Enero de 1616, lo que acredita que un libro de cerca de setecientas páginas no pudo ser impreso en los pocos dias que contaba á la sazon este último año, junto con las diligencias que había que practicar por aquellos tiempos entre la impresion de una obra y su presentacion á la pública venta. Conste, pues, para los efectos ulteriores, que no existía más que una edicion de este libro, hasta que nos ha cabido á nosotros la satisfaccion de imprimirlo por segunda vez.

Lo que sí hemos descubierto en nuestras incansables investigaciones paremiográficas, es: dos distintos compendios manuscritos de esta produccion, hechos ambos en diversa época, el uno de los cuales pára en la Biblioteca de Palacio (2. M. 7), y el ótro, en la de la Real Academia Española.

Consta el 1.° de 337 hojas en 8.° paginadas, y 6 al fin de Tabla, *sin foliar, encuadernado en pasta, de letra, al parecer, coetánea á la impresion de esta obra, y cuya portada dice así:*

«Aue María. Compendio de la medicina Española en Refranes vulgares de nuestra lengua. Compuesta por el Doctor Sorapan de Rieros, familiar del santo oficio. Añadidas muchas cosas al proposito.»

Con el título de Refranes de medicina muy prouechosos, para conseruar la salud, y alargar la vida, *trae este compendio al principio una coleccion de 548 en castellano, á los que siguen 54 precedidos del epígrafe:* Versos latinos y Refranes bárbaros de medicina.

No se expresa el nombre del abreviador.

El 2.º lo forma un volúmen en 4.º, encuadernado á la holandesa, y es un extracto tan sucinto de la obra que nos ocupa, que, para acreditarlo sobradamente de tal, no hay sino decir que lo componen 94 hojas escritas en letra bastante espaciosa, y cuyos márgenes son más que medianos. Consta por el final, pues no tiene portada, que lo hizo un tal Josef Joaquin Baso, vecino y residente en Segovia, á 14 de Agosto de 1807, *viéndose por los preliminares, que dedicó el ménos diestro abreviador su nada difícil y poco meritoria tarea á un* Sermo. Señor *cuyo nombre no expresa, pero que en vista de desearle* alargue Dios su salud y se la conserve muchos años como así lo necesita para honra y gloria, lustres de estos Reynos, y bien de la Monarquía, *se hace evidente era Fernando VII el Mecénas.*

Estos dos extractos, aunque hechos con distinto criterio, muestran bien á las claras el mérito que asiste á esta obra, hoy no muy comun por cierto, y digna á todas luces de ser más conocida en nuestro siglo de lo que seguramente lo es, atento al interes que, segun hemos demostrado arriba, encierra bajo diversos respectos.

Réstanos ya, tan sólo, decir dos palabras acerca de lo material de nuestra reproduccion. Si hubiésemos empleado en este tomo el cuerpo de letra que adoptamos para los anteriores, hubiera resultado una de dos: ó tener que haber dividido esta reimpresion en dos volúmenes, ó publicádola en uno de excesivo grosor comparado con aquéllos y los que nos prometemos seguir dando á luz; costando, por lo tanto, en uno ú en otro caso doble desembolso su adquisicion. Pues bien; dadas tales circuns-

tancias, y supuesto que en el acometimiento de la presente empresa no se trata de la realizacion de un objeto de lucro, sino de satisfacer un noble orgullo literario (si es que el orgullo puede ser justificado alguna vez,) preferí desde luégo ceder yo de la exigua utilidad que pudiera caberme, resolviéndome en su consecuencia á disminuir notablemente el tipo y á estrechar las líneas: con cuyo sacrificio he logrado reducir el abultado volúmen de que consta la edicion príncipe de la Medicina Española contenida en Proverbios vulgares de nuestra lengua *á las dimensiones uniformes que se ha propuesto observar, siempre que posible le sea, en* El Refranero General Español,

José María Sbarbi.



MEDICINA ESPAÑOLA

CONTENIDA

EN PROVERBIOS VVULGARES DE NUESTRA LENGUA.

MUY PROVECHOSA
PARA TODO GENERO DE ESTADOS, PARA PHILOSOPHOS,
Y MEDICOS, PARA THEOLOGOS, Y IURISTAS, PARA
EL BUEN REGIMIENTO DE LA SALUD,
Y MAS LARGA VIDA.

COMPUESTA

POR EL DOCTOR IVAN SORAPAN DE RIEROS,

MEDICO Y FAMILIAR DEL SANTO OFFICIO
DE LA INQUISICION. DE LLERENA Y GRANADA Y DE
SU REAL CHANCILLERIA.

CON PREVILEGIO.

POR MARTIN FERNANDEZ ZAMBRANO.
AÑO. 1616.



TASSA.

Yo Pedro Montemayor del Marmol, escriuano de Camara del Rey nuestro señor, y vno de los que en su Consejo residen. Doy fè, que auiendose visto, por los señores del dicho Real Consejo, vn libro, que con su licencia fue impresso, intitulado Medicina Española, compuesto por el Doctor Sorapan. Tassaron cada pliego del dicho libro a quatro marauedis, el qual tiene setenta y dos pliegos y medio, que al dicho respeto monta ocho reales y veynte y dos marauedis, y al dicho precio mandaron vendiesse el dicho libro, y no a mas, y que esta tassa se pusiesse al principio del dicho libro, y para que dello conste di esta fè. En la villa de Madrid a veynte y quatro dias del mes de Hebrero, de mil y seyscientos y diez y seys años.

Pedro Montemayor
del Marmol.

Tiene mas onze pliegos y medio de indices, y principios, que todos son ochenta y quatro, y montan a la dicha tassa, nueue reales y treynta marauedis (1).

---

(1) Sigue la fe de *Erratas* salvadas en las dos partes de que consta esta obra, su fecha en Madrid á 14 dias de Enero de 1616, y firmada por *El L. Murcia de la Llana.*

(Nota del Recopilador).

APROUACION.

Por mandado de vuestra Alteza è visto vn libro, que se intitula Medicina Española, contenida en Prouerbios vulgares de nuestra lengua. Compuesto por el Doctor Sorapan Medico, el qual aunque mirado, y visto supercialmente, considerando solo su titulo, y lenguaje, parecera vulgar, y ordinario, y de poca estimaciō, por ser su assumpto disputa de refranes, y estar escritito en lenguaje vulgar, sin duda ninguna es libro de mucha autoridad, extraordinario, y de estimacion, y aquien verdaderamente le conuiene muy bien el dicho de otro refran antiguo que dize, que debaxo de mala capa ay buen beuedor porque fuera de la mucha erudicion que tiene, y demostracion, de que su autor es docto, y leydo en los autores graues, contiene mucha doctrina, vtil, y necessaria, para la conseruacion de la salud humana. y assi me parece, que puede V. A. justissimamente, dar licencia para que se imprima, y lo firme. En Madrid a 14 dias del mes de Enero, del año de. 1615.

El Doctor Diego de Herrera.

APROUACION DEL DOCTOR FRANCISCO MARTINEZ DE RUEDA, CANONIGO DE LA SANTA IGLESIA DE GRANADA, Y RECTOR DE LA VNIUERSIDAD DE LA DICHA CIUDAD.

E visto con diligencia este libro, que el Doctor Iuan Sorapan, Medico del Sancto Oficio de la Inquisicion,

a compuesto de Medicina Española, y no hallo en el cosa contraria a nuestra sagrada Religion y Fé Catolica, ni contra las buenas costumbres. Antes contiene muchas cosas curiosas, y dignas que las gozen todos los que tratan de letras, y dessean saber el buen regimiento de la salud: y assi juzgo ser muy digno, que salga a luz, para la vtilidad comun, y que se pueda dar licencia para que se imprima. En Granada a diez de Setiembre, de mil y seyscientos y catorce años.

El Doctor Francisco
Martinez de Rueda.

Don Fray Pedro Gonzalez de Mendoza, Arzobispo de Granada del Consejo del Rey nuestro señor. &c. Por el tenor de las presentes, damos licencia, y facultad, para que se pueda vender, y imprimir, el libro que se intitula Medicina Española, compuesto por el Doctor Iuan Sorapan, Medico, y familiar del Santo Oficio de la Inquisicion de Granada el qual por mandado nuestro fue visto, y examinado, por el Doctor Francisco Martinez de Rueda, Canonigo de sagrada Escritura, en nuestra santa Iglesia de Granada: y no hallò en el cosa que repugnasse a nuestra santa Fé, antes se juzgó por vtil, y prouechoso, para los que dessean saber el buen regimiento de la salud. En testimonio de lo qual mandamos dar, y dimos la presente, sellada con nuestro sello, y refrendada por el Secretario de nuestra dignidad. En Granada a diez de Setiembre de seyscientos y catorze.

D. Fr. Pedro Gonzalez de Mendoza
Arzobispo de Granada.

Por mandado de su Señoria el Arzobispo mi señor.
Doctor Alonso Ximenez.

EL REY.

Por quanto por parte de vos Doctor Iuan de Sorapan Medico, Familiar del santo Oficio de la Inquisicion, nos fue fecha relacion, auiades compuesto vn libro, intitulado Medicina Española, contenida en prouerbios vulgares, en que auia desgastado mucho tiempo, y estudio, atento a lo qual, y que era libro vniuersal, y muy prouechoso. Nos pedistes, y suplicastes, os mandasemos dar licencia, y priuilegio por diez años, para lo poder imprimir, ó como la nuestra merced fuesse: lo qual visto por los de nuestro Consejo, y como por su mandado se hizieron las diligencias, que la pregmatica por nos vltimamente fecha, sobre la impression de los libros dispone, fue acordado, que debiamos mandar dar esta nuestra cedula, para vos en la dicha razon, y nos tuuimoslo por bien. Por la qual os damos licencia, y facultad, para que por tiempo, y espacio de diez años, primeros siguientes, que corran, y se quenten desde el dia de la fecha desta nuestra Cedula en adelante, vos o la persona que vuestro póder ouiere, y no otra alguna, podays imprimir, y vender el dicho libro, de que de suso va fecha mencion, por su original, que en el nuestro Consejo se vio que va rubricado, y firmado al fin de Iuan Aluarez del Marmol, nuestro escriuano de Camara, de los que en el nuestro Consejo residen, y con que antes que se venda lo traygays ante ellos, con su original, para que se vea, si la dicha impression esta conforme ael, o traygais fé en publica forma, como por corrector por nos nombrado, se vio, y corrigio la dicha impression,

por el dicho original, y mandamos al impressor, que assi imprimiere el dicho libro, no imprima el principio, y primer pliego, ni entregue mas de vn solo libro, con su original al autor, o persona a cuya costa lo imprimiere, para efecto de la dicha correction, y tassa, hasta que antes, y primero, el dicho libro este corregido, y tassado, por los del nuestro Consejo, y estando hecho, y no de otra manera podays imprimir, el dicho principio, y primer pliego, y seguidamente ponga esta nuestra cedula, y la aprouacion que del dicho libro se hizo, por nuestro mandado, y la tassa, y erratas, so pena de caer, é incurrir en las penas contenidas en las leyes, y pregmaticas, de nuestros Reynos, que sobre ello disponen, y mandamos, que durante el tiempo de los dichos diez años, persona alguna, sin la dicha vuestra licencia, no pueda imprimir, y vender el dicho libro, so pena que el que lo imprimiere, y vendiere, aya perdido, y pierda, todos, y qualesquier libros, moldes, y aparejos, que del dicho libro tuuiere, y mas incurra en pena de cinquenta mil maravedis, la qual dicha pena sea la tercia parte, para la nuestra Camara, y la otra tercia parte para el juez que lo sentenciare, y la otra tercia parte para la persona que lo denunciare. Y mandamos a los del nuestro Consejo Presidentes, y Oydores de las nuestras Audiencias, Alcaldes, y alguaciles de la nuestra casa, Corte, y Chancillerias, y a todos los Corregidores, Assistente, Gouernadores, Alcaldes mayores, y ordinarios, y otros juezes, y justicias, qualesquier de todas las ciudades, villas, y lugares de los nuestros Reynos, y señorios, y a cada vno dellos en su juridicion, que vos guarden, y cumplan esta nuestra Cedula, y contra ella no vayan, ni passen, ni consientan yr, ni passar, so pena de la nuestra

merced, y diez mil maravedis para la nuestra camara. Dada en Madrid, a diez dias del mes de Febrero, de mil y seyscientos y quince años.

YO EL REY.

Por mandado del Rey nuestro señor.

Pedro de Contreras.

AL DOCTOR

D. BALTASAR DE LORENZANA

DEL CONSEJO DEL REY NUESTRO SEÑOR,
Y SU PRESIDENTE DIGNISSIMO
EN LA REAL CHANCILLERIA DE GRANADA.

EL DOCTOR IVAN SORAPAN

MEDICO DE SU SEÑORIA Y DEL SANTO OFICIO DE LA INQUISICION.

Tiene la Medicina, por digno empleo y fin de sus trabaxos, la sanidad perfeta del cuerpo humano: en la qual procura siempre conseruarle, defendiendole de suerte que las calidades contrarias de que consta, guarden entresi las treguas que puso naturaleza sin passar de la raya de su intension vn punto, de lo que pide el proprio temperamento. Con este intento, innumerables autores Griegos, y Latinos hizieron ostentacion de su ingenio, acudiendo al socorro deste peligro con muchos tratados, y diferentes discursos. Pero entre tantos caminos descubrio mi desseo del bien pu-

blico, vna nueua senda nunca hasta aora seguida, ni andada de alguno, mas compendiosa, y facil, y no menos cierta, y segura para conseguir nuestro disinio. Esta nos ocultaron nuestros Españoles antiguos debaxo de aphorismos, y Refranes Medicos, a los quales concilia veneracion, y respeto la antiguedad inmemorable de tantos siglos, y su breuedad, y agudeza pide admiracion del ingenio, con que nuestros mayores (aquien desseo mostrarme agradecido) cifraron en pocas palabras grandes secretos de naturaleza. Aunque quanto las palabras son menos, y sus misterios mayores, tanto fue mas dificil la declaracion, y prueua philosophica de las verdades que oculta, y la disposicion metodo, y concierto de tantos, y tan varios Refranes, ó Prouerbios, que muchos dellos no estauan depositados en la impression de libros. sino fiados solamente dela tradicion, y memoria de los hombres. Pudiera alentarme para tan ardua impressa el bien vniuersal a que esta pequeña obra se ordena pero la vtilidad comun, por ser de todos, nadie la mira, ni agradece como cosa propria: por esta causa quise grangearles a mis trabajos otro fauor mas cierto, y aceptacion mas segura, consagrandolos a la salud, y buena complexion de V. S. cuya perfeccion en excelente grado, nos manifiesta la vniformidad, y concierto de sus acciones, que es cierto indicio, segun Galeno, de la moderacion, y templanza en los afectos del alma, y enlos humores del cuerpo. No podra pues dexar de ser agradable, y acepto a todos estos Reynos, el estudio, y trabajo que se emplea, en conseruarles vna salud qùe tanto estiman, y de que tanto dependen para la recta administracion de justicia, para la seguridad de sus vidas, honras, y haziendas, las quales dan por sigu-

ras, enmedio de sus mayores peligros, quando las ven en las manos de V. S. como en el pesso ajustado, y fiel de las verdades. Segun esto no mirara tanto por el bien comun, enderezando mi estudio a la vtilidad de muchos, como dedicandole a la salud de vno, en quien esta librada la de tantos Reynos, quantos comprehende esta Real Audiencia en su distrito. El qual con ser tan grande, y estendido, parece corto, y estrecho, para tener encerrados ensi tangrandes meritos, aumentando con ellos las esperanzas de todos, y el desseo de ver logrado en competente esphera el pecho nobilissimo, letras, y prudencia de V. S. A cuya proteccion y amparo, espero deuera este libro la estimacion, siguridad, y credito que tienen merecidas, sino mis obras, alomenos la voluntad, y desseo de ver por largos dias, premiados deuidamente, los merecimientos de V. S. cuya salud aumente Dios tantos años como sus sieruos desseamos, &c.

PROLOGO.

AL LECTOR.

Toda el escuela de la racional Medicina. sin discrepar alguno (prudente Lector) reduce las causas del dificil parto humano a tres diferencias principales. Destas es la primera el infante que se a de produzir, el qual, ò por su flaqueza, ó porque no guarda la figura, y forma natural, al tiempo que quiere ver esta luz, pone en contingencia los principios de su vida. La segunda causa, se sujeta en la preñada que produze el infante, en la qual suele auer impedimentos, y tan intensa debilidad, que inepta para la producion, haze que el dulce hijo se malogre, y nunca, ó con increible borrasca, llegue al tranquilo, y desseado puerto de este mundo. Y finalmente la vltima, y tercera causa, esta departe del aduerso, y riguroso tiempo, que por su excessiua destemplanza, haze dificultoso, y triste, el parto que de suyo fuera suaue, alegre, y facil.

Estas tres causas juntas, asaltaron de improuiso, con tan horrible, y espantoso impetu, la producion, y nacimiento de mi nueua Española Medicina, que oprimida, estuuo apique de quedar escurecida en las tinieblas de mi potencia, sin ver la luz a que aspiraua: porque departe del assumpto, y objeto concebido,

parecieron señales de intensa flaqueza, y no solo de flaqueza, mas juntamente de auer de nacer sin figura, y forma natural. De flaqueza por tratar de Refranes dichos vulgares, materia que a la primera vista, no penetrando el centro, parece impossible poder formar dellos. oracion que persuada deleyte, ni enseñe con vehemencia. Y auer de nacer sin figura, porque tambien parecia impossible poder instruir arte, y ciencia, que procediesse por causas, y principios, y hiziesse habito en los entendimientos, de Refranes dichos, que segun algunos afirman, inuento el vulgo: los quales parecen cosa baxa, e indigna de hombres sabios.

Pero quien con atencion considerare la verdad desnuda, y sin ambicion. conocera que los Refranes, no son materia debil, y sin artificio, y forma: antes que engendran en los entendimientos de los hombres, con suauidad, y gracia, admirable sabiduria, y ciencia. Porque Refran no es otra cosa que vn principio, que los Philosophos llaman persenoto. El qual por su experimentada verdad, tiene adquirida tanta autoridad, que no tiene necessidad de ponerse en tela de disputa para ser creido. O diremos que Refran, es dicho de algun Sabio que tiene los ojos del conocimiento limpios, y resplandecientes: el qual se á de tener por verdad conocida, segun Platon en el philebo, y segun Aristoteles en el sexto de las ethicas, y en otras partes. Adonde dize, que de los dichos de los Sabios no auemos de pedir razon. Los quales dichos llama Gnomas, cuya parte es el Refran. De adonde colligiremos que de los Refranes, no solo ay ciencia, mas cosa mas excelente que ciencia, que llaman los Philosophos entendimiento, y sabiduria. Y si el pertinaz no quisiere creer, que enlos Refranes ay sabi-

duria, por lo menos creera, que en los Refranes ay ciencia aueriguada, en proposiciones, y dichos verdaderos, o prouables. Siendo pues esto assi, euidente cosa es, que los Refranes son muy necessarios, para aprender grandes partes de buena philosophia, metaphisica, y medicina. Y para persuadir a los hombres que abracen la virtud, que huyan el vicio, que se templen, que no sean auarientos, no mentirosos, no vanos, que tengan prudencia, suauidad, discrecion, mansedumbre, y gracia, y finalmente, que conseruen su salud, y vida. Y esto porque en breues dichos se contiene toda la philosophia que Aristoteles puso en sus ocho libros de republica, y antes que el Platon, lo que dixo Xenophonte, y Plutarco en Griego, y lo que escriuieron de Medicina el gran Hipocrates, y Galeno. Y lo que mas admira es su certitidumbre, pues se suele dezir comunmente, que no ay Refran que no sea verdadero. Porque lo que dize todo el vulgo no es de burla (como dize Hesiodo) antes la voz del pueblo, voz de Dios: por ser cosas ya prouadas de muchos años. Desuerte que el vso de los Refranes es de grande importancia a la retorica; porque si queremos que nuestra oracion sea clara, prouable, breue, y suaue: que deleyte, mueua, y enseñe, quien dara mas claridad, que lo que esta en palabras conocidas de grandes, y pequeños? que mas prouables razones aura, que las que todos dizen, y aprueuan? que mas verisimil argumento, que el que por tan largos años an aprouado tantas naciones? tantos pueblos? tantas ciudades, y villas? y de lo que todos en comun, hasta los que en los campos apacientan ouejas saben, y dan por bueno tan recebido de todos que se puede llamar axioma; y que tenga aquella dignidad en ser creydo, que no lo estrañen quantos

lo oyeren; y esto detal manera, que ay quien afirme, que los Refranes significan en cierto modo naturalmente. Es de grande admiracion ver, que se acaben los superbos edificios, las populosas ciudades, las barbaras pyramides, y los mas poderosos Reynos, y que esta philosophia vulgar delos Refranes, siempre conserue su Reyno diuidido en todas las prouincias del mundo, y que en todas ellas los alegen como a sentencias infalibles, y que hagan tanta fè, que en el pleyto que los Atenienses trayan con los Megarenses, sobre cuya era la isla de Salamina, dieron la sentencia por los Atenienses, porque se alego en su fauor vn versillo de Homero, que tenia lugar de Refran, De adonde se podra colegir la prestancia, excelencia, y antiguedad de los Refranes; como se colligе tambien de Platon en el dialogo que llama Protagoras, adonde Socrates trata esta materia muy ala larga, y tiene por conclusion cierta, que los Refranes son la philosophia mas antigua, y excelente de Creta, y Lacedemonia, adonde era tanta el abundancia dellos, que no auia parte de la vida humana, assi en los negocios publicos, como priuados, y proprios, en que el hombre no hallase Refran, para aprouecharse quando quisiesse, como tambien se hallan en España. Y ase de tener por cierto, que antes que vuiesse Philosophos en Grecia, tenia ya España fundada la antiguedad de sus Refranes. Con los quales en vez de leyes, y aphorismos, se regian, y curauan. La breuedad, dulcura, sapiencia, y dotrina, que en los Adagios se halla (dize Platon en el Philebo) es causa que muchos sabios varones, se ocupen en Adagios, y Refranes, quando la vista del entendimiento ya esta limpia del orin de la juuentud, y allegado la prudente vejez. Las diuinas letras no los

menosprecian, mas antes con grande frequencia los vsan como se ve en Samuel Ezechiel, Hieremias, y san Pablo, y nuestro Saluador; y Maestro se allano para declarar su dotrina en Prouerbios, y Parabolas. El Sabio Rey Salomon compuso vn libro de Prouerbios, donde estan las fuentes de muchos Refranes Castellanos, vealo el curioso en el cap. 10. adonde esta aquel que dize; Mucho hablar, mucho herrar. Y enel cap. 13. Lo mal ganado ello, y su dueño. Y en el cap. 14. y. 16. y. 17. se hallan otros que son muy frequentes entre los sabios Españoles, y nacieron del libro de los Prouerbios de Salomon. En el Ecclesiastico tambien se hallan muchos de los Refranes Castellanos, y los santos de la Iglesia mil vezes los repiten. Otros insignes Philosophos enseñando ciencias altas de la natural philosophia, y de la moral, y de la methaphisica, que por otro nombre ellos llaman sapiencia, y theologia, en qualquiera cosa se aprouechan destos Refranes, como de la mejor demonstracion, y prouanza que ellos traer suelen. Y si lo que con muchas razones, y palabras ellos an prouado viene a concordar con algun Adagio, ó Refran, tienenlo por demonstracion, que llaman al ojo. Los oradores dan assimismo tanto credito a los Prouerbios que les parece ser bastante prouanza vno dellos, para aueriguacion de lo que pretenden. Y si a la fuente de la racional Medicina venimos, pregunto yo, que otra cosa son las sentencias aphoristicas de aquel oraculo Hipocrates, en sus siete libros de aphorismos, sino Adagios, Prouerbios, y verdades aueriguadas por el vulgo, en cosas de Medicina, y por aquel gran varon? y assi diremos que es lo proprio dezir aphorismos de Hipocrates, que Refranes Griegos de la isla de Coo. Lo qual solo pudiera bastar para conocimiento

de la dignidad, y celsitud de los Refranes. El sapientissimo Galeno tambien vsa muy de ordinario en sus obras de Adagios, y Refranes, para calificar las proposiciones que enseña, como se ve en el tercero de locis cap. 4. argumentando contra los Methodicos, y en otras mil partes. En tiempos antiguos, otros muy sabios, no solo vsaron de Refranes, enseñando su dotrina, mas tambien exprofesso escriuieron dellos. Destos varones doctos haze memoria Erasmo el qual tambien no dio poca autoridad aesta materia, con sus Chiliadas. Y el Comendador Hernan Nuñez insigne Español, despues de auer compuesto muchas obras de gran dotrina, sobre Seneca Plinio, Pomponiomela, y otros en lo vltimo de su curso, quando ya tenia conocimiento de sabiduria, dio en escribir Refranes, de los quales despues, algunos, comento en Seuilla el docto Malara, no tocando en Medicina, por no ser su profession. Y antes que el Comendador Hernan Nuñez, vn Mosen Pedro Valles juntó por el orden del A.B.C. mas de quatro mil y trezientos Refranes Españoles, sin osar comentar alguno. Iñigo Lopez de Mendoza sabio varon, por mandado del Rey don Iuan juntó en Medina del Campo trezientos dellos, con vnas glosillas a manera de consonancias.

Todo este discurso de los Refranes (sabio Lector) se á hecho para que se entienda, que pues los mas sabios de los hombres, tanto caudal hizieron de Prouerbios, preciandose, no solo de vsarlos en sus obras, mas tambien escriuiendo particulares libros dellos, que no es materia tan flaca, y debil, que mi Medicina Española, pues va fundada en Adagios, aya de ser menospreciada, y escurecida, desuerte que no goze de la luz que otras obras de menos prouecho para los hombres gozan. Con la qual consideracion

me anime, y alente para ponerla a vista de los que quisieren leerla, y conseruar su salud.

La segunda causa, que mas dificil hizo el parto deste libro, fue la que departe de mi potencia debil se ofrecio. Esta le puso en estremo aprieto, considerando lo mucho que emprendia, pues era necessaria mayor fuerza para caso tan graue, y para abrir nueuo camino nunca intentado de otro autor alguno, antiguo, ni moderno, Griego, Latino, ni Español. Porque aunque es verdad, que muchos an juntado Refranes, y dicho algo dellos, ninguno a escrito palabra sobre los que esta mi nueua Medicina ensi contiene, ni alguno otro a recopilado deporsi todos los Refranes Españoles, que tocan amedicina, ni formado dellos, y sobre ellos arte, y ciencia de conseruar la humana salud. Yo pues è sido el primero que para mas suauidad, memoria, y doctrina de las cosas que pertenecen a la conseruacion del indiuiduo he caminado por este nueuo atajo, en el qual aunque corto, y aspero, descubrira el Letor todo lo sustancial, que los Arabes, y Griegos maestros de la racional Medicina dixeron: dexando lo superfluo para quien quisiere caminar por el largo, y ancho camino, que ellos inuentaron.

Y porque mi intento a sido librar a los humanos del Recipe del Medico, de la espatula del boticario, y de la cinta del barbero; me parecio escriuirlo en lengua materna, para mas prouecho de mi nacion, en la qual aunque ay gran numero de Latinos, es mayor el que ay de Romancistas, y muchos de ellos de tan sutiles entendimientos, que no es razon carezcan del bien que los antìquissimos Castellanos, en estos aphorismos Españoles, que comento nos dexaron. Los quales por ser de nuestros passados no deuen ser

menospreciados, antes venerados. Y portraer su origen dellos, se le da aeste libro nombre de Medicina Española. Y por si vuiere alguno que tanto aborrezca la genuina, y natural lengua, hallara en la margen en Latin todo lo sustancial que en la plana se escriue, y los autores mas graues que lo enseñan, con los libros, y capitulos ciertos (1).

Diuidese la obra en dos partes. Contiene la primera, todos los Refranes que pertenecen a la conseruacion de la salud del hombre, diuididos en los que tratan de la comida, beuida, exercicio, sueño, Venus, accidentes del animo, y mudanzas del ayre, y lugares; que son las cosas en que consiste la salud vsadas con moderada cantidad, y calidad, modo, y ocasion. La segunda trae otros Refranes en que tambien consiste la buena educacion de los hijos, y preseruacion de la pestè, y algunas dudas acerca de las preñadas. Los mas dellos halle entre los que recopilo el Comendador Hernan Nuñez dexandolos sin luz, y desnudos de comento. E los yo vestido, y adornado, como el Lector benigno vera. Y si alguno dixere, que es de pequeña importancia el tal comento, y inuencion superflua: le respondo, que tambien tendra por superfluo el estudio de las buenas letras, y aun no perdera sueño por saber leer, y creera que nacio para el contento del vientre, como los brutos animales. Enfin dexados estos tendidos al pasto corporal, que poco va en que sean sus manjares carne, y pescado, o paja,

---

(1) En atencion á no militar actualmente las razones que asistieron al Autor para poner las notas marginales de que habla arriba, se ha estimado oportuno omitirlas en la presente reproduccion.

(Nota del Recopilador.)

y ceuada, entre tanto que otro se muestra con mas agradable mercaduria, salgo yo con la mia, animandome al ver la dificultad que esto tiene: y que por ella deue ser tenida por excelente, y de valor; pues dize el Griego, y el Latino, dificiles cosas son las buenas, y de hermossa impressa: la mormuracion, pues, destos maldicientes, es la vltima causa, de las tres que dixe, la qual esta de parte del tiempo que hizo riguroso el parto de mi nueua Española Medicina. Pero considerando, que no solo los humildes escriptores como yo, mas tambien aquellos que an escrito cosas altas, con casto, y leuantado estilo, son mordidos, è inficionados con el maleuolo aliento de los inuidiosos, me consuelo mucho. Sigan pues estos su natural costumbre, que yo siguiendo mi inclinacion, amo el trabaxo, y ocupo lo que me sobra de tiempo en estos discursos que aqui ofrezco, huyendo la ociosidad, y acordandome de aquella celebre sentencia de Menandro, que nos enseña que Dios no ayuda a los holgazanes y de la de Epicharmo, que dize, que los buenos siguen los trabaxos, y los temerosos no emprenden cosa buena. Heraclides quoque lycius vnum librum laboris laudibus dicauit, quo aiebat nichil in rebus humanis magis frugiferum geri posse. Quibus ego persuasus argumentis, aliquem ex dacty lotheca mea carbunculum, in humanæ salutis gazophylacium conferre volui, quod hominem sic oporteat viuere, vt se aliquando vixisse doceat posteros. Vale, lector probatissime, & me ama.

IN LAUDEM
DOCTORIS IOANNIS A SORAPAM,

PATRIS FR. GASPARIS Á SANTA MARIA CARMELITÆ
DISCALCIATI AD MORBOS.

EPIGRAMMA.

Læthiferi morbi, rabies truculenta dolorum,
Pestis seua, furor, dira melancholia,
Sincopa, pleuritis, coxendix, pustula, febres,
Hernia, lumbago, struma, elephantiasis,
Hectica, tonsillæ, tussis, cephalea, parotis,
Incubo, nephritis, pus, phtisis, hordeolum,
Tympanis, asthma, tumor, vermis, strangurria, varix
Denique, Pandoræ quas dedit vrna, lues
Ite malis auibus celeres, Pan territat ipse
Terrorum genitor, nec mora terga date
Hic Sorapan, Panchresta docens, qui pharmaca libro
Corpore ab humano vos procul esse iubet.

IDEM AD LECTOREM.

Multa tibi Hipocrates cumulat, tibi multa Galenus
Multa Dioscorides, multa Auicena tibi
Sed nouus hic pæon religens tibi, candide lector
Quidquid habent paucis vtiliora dedit.
Ingenium redama, grates age, dicta capesse
Morborum, fugiet, queis numerosa cohors.

IDEM AD AUTHOREM.

Iam tibi dum cunctos arces á corpore morbos
nomen erit potius quam Sorapan, Panaces.

ANCHAREMI FRISCI
IN LAUDEM AUTHORIS.

EPIGRAMA.

Cvm Sorapaniacas vidit Podalirius artes,
Non, nisi germani credidit esse sui.
Currit in integrum maturamente Machaon,
Et tantum valuit nicere, fratris Opus.
Laurus vtrique datur: neuter tamen induit: ambo
Horrebant tanti nominis esse reos.
Fertur honos demum Phebo, quia docta Nepotum
Pectora quæ nequeunt, doctior edat Auus
Dumque patant id mente pari, non paret Apollo
Tale patit solus Sorapan, inquit, Opus
Ergo, quam cuperent meritam vel tempora Phœbi
In sorapaniaca siste corona coma.

EIUSDEM EPIGRAMA.

Quilegat, arcana quæ legit Sorapan arte,
Vna dat innumeras pagina, iuret, opes.
Bis legat, Asclepi, clamet, sit filius iste
Tertius,. hic primus sit tibi, Phebe, nepos
Ter legat: & credet Sorapanus Apolo secundus,
Nec sciat, eximior ille, vel alter erit.
Plus legat, & peream, si cui iam comparet: vnus
Sora: Machaoniæ, Pan erit artis apex
Dicet: Coe file, fuge Pergame: ponite laurum;
Induat Hesperius Pan, quia Panta docet
Notus eat mundo Panis cognomine, maior
Pane tamen, nomen plus habet, est Sorapam.

AD EMPTOREM.

Consulo, desprecium prome; neque consulo libro
Veneat, vt viuas, consulo, vita vocor.

ALIUD DE EODEM.

Hunc eme, quisquis amas longeui pharmacon æui,
Nam nihil, aut solus Sorapan, addet Opem.

IDEM HORTATUR, VT EDAT LIBRUM.

Ede librum, perte viuat, dum viuis, humatos,
Post cineres cineri gloria maior erit.

IDEM ALOQUITUR LIBRUM.

Iliber a zoïlo liber, tantum modo vitæ.
Mitior ille suæ, mitior ergo tuæ.

ALIUD AD EMPTOREM.

Quisquis amat numos, hos prome prodigat æuum.
In longum reliquos sic faciet esse suos.

SONETO DE VN AMIGO
AL AUTOR.

Bibrando vn rayo desde su alto Polo
Iupiter á Epidauro el pecho parte,
Porque sin darle de sus curas parte,
A Hipolito dio vida porsi solo.
No assi el gran Sorapan, que es otro Apolo,
A quien Iupiter dio su ciencia, y arte,
No vn rayo, sino mil de luz reparte,
Con que no lo abrasso, sino ilustrolo.
Que no es justo que vn rayo el pecho rompa
Sino le inflamen mil en tal hazaña,
Como es hazer del arte nueua prueua.
Ya sus Prouerbios con sonora trompa,
Canta la fama, ya que escriue a España
Vn nueuo Apolo, Medicina nueua.

D. FRANCISCO DEL CASTILLO, AL DOCTOR SORAPAN.

Cisne del Dauro, paz, gloria, y defensa,
Cuyo margen mil palmas te apercibe,
Para este libro, que en el mundo viue,
Con don eterno de opinion inmensa.
Aquien se le hara tal recompensa,
Que en laminas de bronce adonde escriue
La sabia eternidad su fama arribe
Al alto monte donde no hay ofensa.
Su nombre es Aphorismos Castellanos,
Medicina Española de consuelo,
Que sana el cuerpo, que conserua el alma.
Cuya ciencia no alcanzan los humanos.
Digna de vn Sorapan Doctor del Cielo,
Aquien el mundo da corona, y palma.

EL L. GOMEZ RAMIRO,

ABOGADO DE LA REAL CHANCILLERIA DE GRANADA, Y DEL SANTO OFICIO DE INQUISICION DELLA.

AL DOCTOR SORAPAN AUTOR.

Mantel vista Aleman, ó estopa basta,
Mesa en sala Real, ó en choza pobre,
Si diferencian en que falte, ó sobre,
Conforman en que Pan qualquiera gasta.
Y aunque la torpe gula jamas casta,
Varios manjares en su oficina obre
Dulce, picante, simple, agro, salobre.
De solo Pan el gusto, no contrasta.
Mas porque solo en el no viue el hombre,
Brindays con tanta salsa el apetito
Que el regimen de vida que aueys hecho
Eterna la promete a vuestro nombre,
Pues como solo Pan aueys escrito
Tan a gusto de todos, y a prouecho.

NUMERO DE LOS AVTORES GRAVES

QVE VAN ALEGADOS, Y CITADOS EN ESTE LIBRO, POR EL ORDEN DEL ALPHABETO.

A

Aristoteles.
S. Augustinus.
Alcibiades.
Auicena.
Alexander ab Alexandro.
Aulus Gelius.
Amianus Marcelinus.
Auerroes.
Aetius.
Argenterius.
Albertus Magnus.
Andreas Halpagus.
Ambrosius Calepinus.
Alciatus.
Andreas Laguna.
Alcibiades.
Agatius.
Apuleius.
Abulensis.
Ateneus.
Aristogenus.
S. Ambrosius.
Areteus.
Arnaldus de Villanoua.
Apolodorus.
S. Antonius de Florentia.
Aliabas.
Apolonius.
Aristipus.
Amianus.
Augustinus Ninphus.
Ausonius.
Alceus.

B

S. Basilius.
Baptista Egnatius.
Bercorius.
S. Bernardus.
Boetius.
Baldus.
Bernardus Alderete.

C

Crantor Solens.
Cicero.
Cornelius Tacitus.
Cardanus.
Callegium Conimbricense.
Cornelius Celsus.
Celius Apitius.
Conciliator.
S. Chrisostomus.
Ciprus.
Chares Mitilineus.
Celius Aurelianus.
Columela.
Constantinus Afri.
Cardanus.
Cuiatius.
Comendador Griego.
Cayetanus.
Cleantes.
Crisipus.
Censorinus.

D

Diogenes Laertius.
Dioscorides.
Demosthenes.
Diorus Siculus.
Dauid.
Dion.
Didacus perez de Mesa.
Diocles Charistius.
Don Ilefonsus Reæ.
Decretales.
Diceareus.
Demostenes.

E

Epipharius Ciprius.
Ecclesiasticus.
Euripides.
Eusebius.
Erasmus.
Escotus.
Egnatius.
Ebulus.
Erastratus.
Eutieles.
Erophilus.
Epicurus.
Ezechiel.
Euangelia.
Egisipus.
Elianus.
Epicarmus.
Episcopus de Mondoñedo.

F

Fulgentius Medicus.
Fr. Gabriel a Talauera.
Franciscus de Rades.
Fauius.

G

Galenus.
Gregorius Turonensis.
S. Gregorius.
Geneseos.
Gregorius Nicenus.
Gilbertus Anglicus.
Gorreus.

H

Hesiodus.
Hipocrates.
Heraclitus.
S. Hieronimus,
Homerus.
Heraelides.
Chrisemus.
Horatius.
Hieronimus Montuus.
Hieremias.
Horatius Auhenius.
Hiparchus.
Herodotus.

I

Iob.
Ioannes Rauisius.
Iuuenalis.
Iudiho.
Iustinus.
Isach medicus.
S. Ioannes.
Iulius Higinus.
Ioannes Boterus Benes.
Ioannes Damascenus.
Ilefonsus Reæ.

L

Lutianus.
Laertius.
Ludouicus Celius Rodiginus.
Lisander.
Lactantius Firmianus.
Leuiticus.
Ludouicus Mercatus.
Leuinius Lemius.
Lilius Giraldus.
S. Lucas.
Lalamanticus.
Lemosius.
Libanus Sophista.
L. curgds.

M

Malara.
Martialis.
Machrobius.
Marsilius Ficinus.
Marcus Varro.
Musa.
S. Matheus.
S. Marcus.
Marcelus.
Mariana.
Moschion.
Manilius.
Marcus Catonis.
Mantuano.
Menander.

N

Nemesius.
Nicolas Leonicenus.

O

Ouidius.
Orpheus.
Oribasius.
Oseas.
Oratius.

P

Paulus Apostolus.
Panetius.
Pausanias.
Paulus Iurisconsultus.
Plato.
Prouerbia Salomonis.
Posidonius.
Plutarchus.
Plautus.
Pindarus.
Plinius.
Plinius Iunior.
Pythagoras.
Polius Trebelius.
Platina.
Petrus de Apono.
Pomponius.
Paulus Agineta,
Pierius Valerianus.
Philostratus.
Perezius.
Pausanias.
Philocorus.
Petrarcha.
Periates.
Propertius.
Petrus Gorreus.
Paladius.
Petrus a Medina.
Polibius.
Persius.
Plocus.
Platinas.
Philonius.
Prouerbia Commendatoris.
Posodonius.
Polius Trebelius.
Ptholomeus.

Q

Quintus Serenus Samoniacus
Quintus Curtius.
Quintilianus.

R

Rasis.

S

Socrates.
Sapientia.
Sorsanus.
Sauanarola.
Sanctius Brocensis.
Strabo.
Sciates Historicus.
Seneca.
Simplitius.
Silius Italicus.
Straton.
Salomon.
Seruius.

T

Tituslibius.
Terentius.
Triptholemus.
Tibulus.
Theophrastrus.
S. Thomas.
Tales Milesius.
Tertulianus.
Tralianus.
Timon Phliasius.
Theocritus.

V

Vega.
Vergilius.
Volateranus.
Vitruuius.
Valesius.
Viualdus.
Votonius.
Vlpianus.
Vegetius.

X

Xenophon.

Z

Zenon.
Zeleucus.

TABLA DE LOS PROUERBIOS,

QUE LA MEDICINA ESPAÑOLA CONMENTA, PARA CONSERUACION DE LA SALUD HUMANA.

PARTE PRIMERA.

TABLA DE LA PARTE SEGUNDA.

FIN DE LA TABLA DE LOS PROUERUIOS.

PARTE PRIMERA

DE LA MEDICINA ESPAÑOLA.

CONTIENE

LA EXPLICACION DE LOS PROUERUIOS QUE CONUIENEN A LA CONSERUACION DE LA SALUD.



Si quieres viuir sano,
hazte viejo temprano.

REFRAN. I.

LA joya mas preciosa que en este mundo el hombre puede posseer, es la salud: y assi tuuieron por conclusion llana los masdelos sabios antiguos, que ni el rico, ni el fuerte, ni el docto, ni el bien afortunado, ni el que esta en la cumbre de la honra, ni el que tiene fieles amigos, ni aun el que tiene hijos, y muger a gusto, se puede llamar dichoso, ó felize, sino goza de la dulzura de la salud. Thales milesio vno de los siete sabios, que celebro la Grecia, siendo preguntado, qual hombre enesta vida se podia llamar dichoso, respondio que el que gozaua de salud corporal. Posidonio Amapeo solia dezir, que el mayor bien que posseen los hombres, es el de la salud, y riquezas. Entre los Pithagoricos, era costumbre muy vsada, quando en las cartas que se escriuian tratauan alguna cosa graue, no vsar otro genero de buena crianza mas que el dessear salud, como oy tambien se vsa entre los prudentes Castellanos, cuyas costumbres no son de menos autoridad, lo quales traen ordinariamente traen en la pluma, y boca, el desseo de la salud de los

que aman. El doctissimo Hipocrates, y Galeno nos enseñan, que todo el deleyte en las cosas humanas, es de ningun momento ni gusto, si falta el bien de la salud. Y assi Orpheo en vna oracion que hizo en alabanza del mismo Hipocrates, dize, que ni la dulce armonia de la musica, ni la felicidad de las riquezas, ni el contentamiento de los deleytes, ni los prosperos sucessos de fortuna suben tanto la balanza de la gloria humana, quanto la abaxa vn solo dia de enfermedad. Y el Ecclesiastico hablando a este proposito dize, mejor suerte es la del pobre que tiene salud, que no la del rico que esta falto della. Y vn poco mas abaxo dize, no ay patrimonio, ni censo, que se pueda comparar con la salud del cuerpo. Plutarcho en el libro de la conseruacion de la salud, afirma que tener salud es vn potaje suauissimo, y vna salsa del cielo. Y Marcial nos dize que vna de las cosas que hazen la vida dichosa, es el cuerpo sano. Y Iuuenal, que no auiamos de pedir á Dios, ni rogar otra cosa mas que tener el alma sana, en cuerpo sano, A esta sentencia de tan ilustres varones corresponde, la costumbre que tenia el belicoso rey Pirro entre los Epirotas el qual yendo a hazer sacrificio al templo nunca demandaua a los Dioses possession de mayor Reyno, ni vitorias de sus enemigos, ni mas honra, ni riquezas, ni otras cosas semejantes aestas, por las quales los hombres siempre andan atormentados: sino tan solamente que los Dioses le diessen salud, teniendo este discreto Rey entendido, que si esta no le faltaua que todas las demas cosas le sucederian prosperamente, porque aunque a vanderas desplegadas la fortuna fauorezca al hombre, y aunque en la bonanza de las cosas desta vida lleue siempre el viento en popa, si le falta la salud, todo lo demas es de ningun momento. Por lo qual el diuino Platon, escriue, que en los combites antiguos era el mas solemne, y celebrado cantar, que la mejor cosa de las cosas humanas, era tener salud. Otros Philosophos vuo muy celebrados de Ciceron (como fueron Panecio, y Posodonio) los quales dixeron que no era suficiente la virtud para passar la vida dichosamente, sino se gozaua de perfeta salud. Y Crantorsolense afirmaua, que la principal parte de la vida humana se auia de dar a la virtud, y la segunda a la salud. Y no es de admirar, que todos estos famosos varones ayan encarecido tanto el dulce bien de la salud, pues el glorioso S. Agustin, como refiere en el decreto Canonico, dize, que el que pagare las dezimas, no solo le dara Dios abundancia de los frutos de la tierra, mas tambien salud para el cuerpo, y para el alma. Pero para que me canso exaltando con autoridades humanas, y diuinas, lo que de suyo es tan conocido bien,

como la salud, sin la qual, ni el animoso soldado podria combatir ni el labrador cultiuar el campo, ni oyr las causas el juez, ni defenderlas el abogado, ni el theologo (finalmente) escudriñar las cosas diuinas. Muchos valerosos, y esforzados Capitanes tienen renombre, y gloria, por sus señaladas hazañas, los mas de los quales deuen su fortaleza, y vigor a la Medicina, que les dio salud para alcanzarlas. Y assi se tiene por cierto, que Philipo Medico de Alexandro, no menos vencio á Dario en la lid, que el proprio Alexandro, al qual poco antes de la vitoria le auia restituydo la salud, y las fuerzas perdidas de vna muy graue enfermedad, sin la qual salud no venciera el Magno Alexandro. Demas de lo ya dicho, si el dolor (segun Aristipo afirma:) es el mayor de todos los males, aquello, sin duda deue ser tenido, por sumo bien, entre los bienes naturales, que es contrario a vn tan gran tirano. Pues esta es la salud, luego euidentissimamente la salud sera el mayor bien de los bienes, cuya excelencia, y ventaja, sobre los demas bienes no se puede encarecer con palabras. Y assi el que vuiere de tratar de ella, tendra mucho mas que hazer, en buscar estilo, y modo, que en hallar la materia, ò copia, para fabricar su oracion. Esta pues es de la que trata el presente Refran, el qual para adquirir este bien, que tantos Philosophos dixeron ser el mayor, y mas excelente que el hombre puede posseer en este mundo, nos da vn antidoto, vn socorro, y remedio el mas facil, y cierto, que hasta oy la inuencion humana á hallado, diziendo: si quieres tener el sumo bien de la salud, que haze los hombres bienauenturados, y dichosos, contentos, graciosos, y bien afortunados, en conclusion.

Si quieres viuir sano,
hazte viejo temprano.

En esta vltima parte del Refran, que dize, Hazte viejo temprano, esta disfrazada la quarta especie de methaphora, que se dize analogia, que es cuando passa el vocablo á significar otra cosa, como quando dezimos à la Poesia, Pintura, y Pintura á la Poesia: assi pues auemos de entender, que viejo en esta sentencia significa lo proprio que prudente, y que lo proprio es dezir hazte viejo temprano, que hazte prudente temprano: mas como los Refranes, y sentencias tanto sean mas de estima, quanto mas significan, y comprehenden en breues palabras, por esta razon nuestro Refran, dize viejo, y no prudente, vsando (como esta dicho) de analogismo.

Podria algun estudioso de la Medicina acordarse contra esta declaracion, de aquel Aphorismo de Hypocrates, que se lee en el segundo libro; el qual clarissimamente, dize,

que los viejos padezen menos enfermedades que los mozos. Y assi que nuestro Refran no se a de entender methaphoricamente, sino literalmente de la verdadera vejez, en la qual (segun este graue Autor) asaltan menos enfermedades al cuerpo humano. Este argumento aprieta bien: pero oyendo la respuesta que da el doctissimo Valles, quedarà el entendimiento quieto. El qual dize, que se à de entender el Aphorismo de Hypocrates de enfermedades agudas, que se causan de colera, y sangre, porque las largas enfadossas, y prolixas, estas verdaderamente acompañan casi siempre la vejez, y assi auemos de entender, que la edad de los viejos es mas enferma que la alegre juuentud, por lo qual dixo el gran Hypocrates en otro lugar, es muy enfermo, quien es muy viejo. Y pues la experiencia lo enseña, no nos cansemos trayendo autoridades para nuestra defensa, que el vulgo suele (y con verdad) dezir, la propria vejez es enfermedad. Conociendo esto Galeno, en el Comentario del Aphorismo alegado defiende a su maestro Hypocrates, afirmando que los viejos son mas enfermos que los mozos, pero que por su prudencia, y experiencia, y por saber huyr de los inconuenientes, passan la vida mas seguros: de adonde se colije bien claro dezir Galeno lo proprio que yo afirmo, en la expossicion de la segunda parte del Refran, que es, hazte viejo temprano, auerse de entender, hazte prudente temprano, pues dize que aunque la naturaleza de los viejos es mas enferma, que la de de los mozos por su prudencia, (que es natural a la vejez) passan la vida mas sanos.

Y porque auemos dicho, que ser prudente es summa importancia, para posseer el excelente bien de la salud, sera razon darlo a entender, prouandolo con razones, y autoridades, y consecutiuamente, que los viejos son prudentes. Digo pues, que nadie aura que no entienda de quanto momento, y pesso sea para la conseruacion de la salud, la virtud de la prudencia, pues anda siempre acompañada del dichoso, y glorioso coro de las demas virtudes, como enseña Ciceron en el quinto de las Tusculanas. Y san Agustin dize, que la prudencia es ciencia de las cosas buenas, y de las malas, y de las neutras. El Philosopho tambien lo enseña, y dize que la prudencia, esta en la parte racional del alma, que se dize estimaua, la qual con sola su fuerza, y virtud, puede aconsejar à si, y a los demas, todos los males, y los bienes, y preuenir en todas ocasiones con altissimo consejo. Marco Tulio en el .3. de la Retorica, nos auisa, que por la prudencia podemos tener eleccion de los bienes, ò de los males. Siendo pues esto assi, no ay duda sino que la prudencia nos podra apartar de mu-

chas ocasiones, y peligros de enfermedades, en los quales cada dia vemos que el in prudente necio, como torpe, y falto se dexa caer, de los quales, el prudente, y auisado se podra guardar pues le acompaña siempre la inquisicion dela verdad, la meditacion del animo, la viueza del entendimiento, y la eleccion de lo bueno, con mucho estudio, y ciencia, las quales cosas todas le amonestan, y aconsejan al prudente, que nunca se confie de su parecer, si en el no vienen estos requisitos.

Y porque entendamos, como esta tan necessaria virtud de la prudencia, anda casi siempre acompañada con los muchos años. Y que dize acutissimamente nuestro Refran quando auisa, que nos hagamos viejos temprano, se a de aduertir, que lo proprio es dezir vejez, que dezir sequedad, porque los viejos son secos, como enseña Galeno en muchos lugares y la experiencia lo muestra: y este proprio autor en el libro que intitulo, Quod animi mores corporis tempraturum sequantur; afirma, que la prudencia procede, y se adquiere de la sequedad, como la demencia, è imprudencia de la humedad, adonde alega aquella celebre sentencia de Heraclito: que los espiritus secos, hazen el anima sapientissima, y prudente. Y aunque es verdad, que la sequedad aprouecha alguna cosa à la prudencia, auemos de entender ser mas cierto, lo que responde Platon en el Phedro quando dize, que haze prudentissimo al hombre la diuina Philosophia, la qual segun Macrobio, haze que menospreciemos el mundo, y todas quantas cosas ay en el: dizen tambien que ala prudencia perfecciona el tiempo, y la larga experiencia juntamente con la obseruacion de los humanos acaecimientos, como lo escriue Marsilio Ficino: Ciceron enel primero de legibus afirma, que la naturaleza le da cierta fuerza, y virtud. Y el santo Iob en el capitulo duodezimo dize, que en el mucho tiempo esta la prudencia. San Hieronymo escriuiendo á Nepociano, tambien dize. Casi todas las virtudes del cuerpo, se mudan en los viejos, y descreciendo todas las demas, crece sola la sabiduria. Y vn poco mas abaxo añade. La senetud con la edad se haze mas docta, con el vso mas trillada, y con el processo, y discurso del tiempo mas sabia. De Socrates ay vna sentencia referida de Alcibiades en el Simplosio de Platon, que entonces los ojos del entendimiento, comienzan a ver agudamente, quando á los ojos del cuerpo comienza á faltar su virtud. Y en el capitulo quarto de la Sabiduria esta escripto. Las canas de los hombres son prudencia. Y en el Ecclesiastico. Que hermosa es la sabiduria en los ancianos, y quan glorioso es su entendimiento. Y Euripides dize. El viejo cuydadoso, vale mas que muchos

mancebos. Y Plauto. La edad es escondimento para la sabiduria. Platon en el Timeo, enseña, que el anima quando luego al principio se encierra en las ataduras del cuerpo, se haze como torpe, y amente: pero despues que el hombre se augmenta, y crece, y las almas con mas lento mouimiento hazen su camino, entonces es el hombre mas prudente, y sabio. Su discipulo Aristoteles, dize en vn problema, que nuestra madre naturaleza, authora de todas las cosas, nos dio dos instrumentos, la mano para el cuerpo, y para el alma el entendimiento, y que de la manera que luego, desde que nacemos, no estamos tan promptos para vsar del instrumento de las manos, hasta que la naturaleza las perfecciona, y fortaleze; assi ni mas ni menos, el entendimiento, no luego que nacemos, mas antes en la vejez cobra su vigor, y fortaleza. Y cierto no ay duda alguna, sino que mientras mas son los años, tanto mas tenemos de vso, y experiencia, y tanto mayores fuerzas alcanzamos en el consejo. Conociendo esto Homero, hablando de cierto cauallero Egypcio dize estas palabras. Era corbo con la senetud, y con mucha experiencia de cosas sabio. Con lo dicho, y mucho mas que se pudiera dezir, se consolaran los señores ancianos, pues esta en ellos mas perfeta la razon, que en los mozos. Y en quanto a esta parte, que es la principal, que constituye el hombre, les hazen mucha ventaja. Y assi Ouidio, en aquellos versos tan sabios dize. No todas las cosas dela edad de los viejos son aborrecibles, ni para huyr dellas; porque de los tardos años se adquiere el vso, y la experiencia. Es tan conocida verdad la que voy prouando, que pudiera traer infinidad de lugares para prouarla, mas huyendo el enfado, dexo sentencias de Homero, de Virgilio, de Apuleyo, de Euripides, de Afranio, de Marco Tulio, de Plutarcho, de la Sagrada Escritura, y de muchos santos, que la esclarecieran mas.

Pero podrase dudar mucho, acerca deste comento, diziendo, que si la prudencia esta (como esta prouado) en la vejez, y muchos años, que sera impossible alcanzarla el jouen, y consistente que no á llegado a la edad referida, y assi que el Refran sera ridiculo, y de ningun momento, pues pone vn caso que naturalmente no puede ser como es ser mozo, y viejo en prudencia todo en vn tiempo. A esta objeccion se responde, que la edad es en dos maneras, vna del cuerpo, y otra del alma; esta del anima no se numera, y quenta por razon del tiempo, sino por la calidad de la virtud, de suerte, que aquel se dira varon perfeto, y viejo, que carece del error, è imprudencia de la puericia, y tiene la prudencia del viejo, aunque tenga

tiernos años. Desta edad pues se a de entender el Refran, quando dize, Hazte viejo temprano, que de ninguna manera el hombre mozo á de desesperar de poder ser Sabio, y prudente, confiando principalmente en la diuina bondad, y magnificencia, que a las serpientes da prudencia, que se la dara con liberal mano. Pues vemos que muchas vezes los mas mozos, vencen en consejo, y prudencia a los viejos. Como leemos en Pindaro, hablando de Demophilo, adonde dize que aunque era en la edad mancebo, en los consejos era viejo, como si fuera de cien años. Y Titolibio cuenta de Apio claudio, que siendo mancebo, y de poca edad dio su parecer, y decreto en vn negocio muy dificil, y fue mejor que todos los demas, y assi fue de todos escogido. Y Cornelio tacito escriue, que Lucio Craso, siendo de. 19. años, acusó á Cayo Carbon; y Cessar de veynte y vno, Adolaucla. Y Assinio Polon, de otros tantos a Caton, y de Augusto Cessar, cuenta Suetonio Tranquilo que siendo de doze años, publicamente en vn graue auditorio alabò a Iulia difunta; confirmase esta verdad, con lo que las diuinas letras nos muestran, en el libro de la Sabiduria capitulo quarto, numero nono, diziendo, los sentidos de los hombres son canos, y la edad no se quenta por el numero de los años. De suerte que el hombre mozo, no se deue tener por despedido de la compañia dichosa, ni de la riquissima, y celestial casa de la prudencia: antes procure traer siempre en la memoria este Refran, considerando, como se proúo de grauissimos, y diuersos autores, que la salud, es el principal, y sumo bien que el hombre eneste mundo puede posseer, y que ninguno se puede llamar dichoso, y felice, aunque goze todos los demas bienes, sino goza de la dulzura de la salud. Y que con esta salud nos esta combidando el Refran, diziendo. Si quieres viuir sano, hazte viejo temprano: la qual vejez se á de entender de la vejez, ó edad del animo, que es la prudencia, por estar esta in estimable virtud, por la mayor parte, en los de madura edad, y mas expertos varones, como se prouò con razones, y autoridades diuinas, y humanas. Pero no por esso se a de tener el sabio mozo por despedido de la prudencia, y maduro seso para poderse hazer viejo temprano, ahuyentando de si las ocasiones enemigas a la salud, exercitandose moderadamente, desuerte que este agil para qualquier mouimiento corporal, comiendo templadamente, y beuiendo de la propria; durmiendo siete oras de noche, y ninguna de dia, aborreciendo el carnal vicio, como muy viejo, sino quiere pelarse, y tener en su rostro mil manchas, nacidos, talparias, llagas, y noturnos dolores, y consumir sus bienes en zarza, palo santo,

china, y azogue, y la vida en la cama por muchos años, y dexar a su compañera en breue tiempo viuda, y toda su descendencia, con perpetua herencia de lamparones, y otros mil generos de males, que preuenir, y considerar esto el mozo, es hazerse viejo temprano.

El mucho comer,
trae poco comer.

REFRAN. II.

Dos sentidos suelen dar los curiosos, à este Refran, y el vno, y otro a mi parecer son muy firmes, y valederos. Dizen pues, que se á de entender, de aquellos viciosos glotones, que con canina hambre fundados, solo en el gusto de su paladar, enuassan a rienda suelta en sus estomagos, tan prodigamente manjares, que en breue tiempo consumen las haziendas y llegan a tal punto, y miseria, que queriendo comer, no tienen que: como le sucedio a aquel inconsiderado mozo Prodigo, que en Parabola mysteriosa nos pone ante los ojos, todos los años, el santo Euangelio. Deste pues, y de otros tales, que por su desatinado comer, vienen a suma pobreza, y hambre: se verifica la presente sentencia, afirmando que el mucho comer, trae poco comer. Mas dexando este pensamiento, en cuya aprouacion pudiera traer infinitas historias, y exemplos: siguire el segundo sentido, que viene muy a proposito para el fin que pretendo, que es la conservacion de la salud, y vida.

Y assi digo, que el concepto deste Refran, es este, quien mucho come enferma, y viue tan poco tiempo, que se podra dezir del, con verdad, que come poco, siendo causa el auer comido mucho, de su enfermedad, y muerte.

Auiendo pues de seguir este pensamiento se aduierta, para prouecho de la salud, que no ay cosa que mas la ofenda, que la superflua comida, y assi es cierto que los cuerpos de los glotones nunca reciben aumento, porque lo que comen no lo cuezen, antes se conuierte todo en ponzoña, quedandose hecho vna balsa de flegmas en el estomago, aunque coman faysanes, y capones de ocho meses, y si lo cozieran bien, dando al estomago carga que pueda lleuar, sin duda alguna se aumentaran sus cuerpos, y se conuertiera la comida en finissima sangre, como nos enseña Galeno, diziendo, que no ay cosa de mas importancia

para la salud, que cozer bien los manjares en el estomago, ni mas perniciosa, que lo contrario. Conociendo esto el proprio Galeno, en el libro de Sanguinis missione, dize, que los destemplados glotones, nunca se remedian con las sangrias, ni purgas, porque siempre estan llenos de humores crudos, los quales dibilitan la firmeza del cuerpo, y las potencias, y virtudes del alma: pues auemos visto que muchos hombres, casi entre las mismas comidas rebueltos, se an quedado ahogados, como lo dize Auicena, y el gran Hypocrates en aquel aphorismo del segundo libro. Cornelio Celso doctissimo varon afirma, que nunca jamas la mucha comida fue prouechosa: del proprio Hypocrates se cuenta, que siendo muy templado en su comida, y beuida, à vno de sus disciplos le parecio, que era demasiada su dieta y por tanto le dixo, que comiesse mas cantidad, para que el cuerpo se fortaleciesse: el qual con palabras blandas le respondio. Hijo mio, yo como para viuir, y no viuo para comer. Iulio Cessar (creen algunos) que se libro de la gota coral. que en Cordoua le asaltó la primera vez, con solo el remedio de poco comer, y mucho trabaxar. Masinissa Rey de la Numidia, conociendo el notable daño que causa el comer mucho, solia siempre (para comer menos) recibir el manjar en pie, y en publico, y sin regalo: contentauasse con pan comun, y con la comida que los demas soldados. por lo qual fue tan entero en la vejez, que a los. 87. años de su edad engendro vn hijo, y seys años despues vencio a los Cartaginenses, mostrandose brioso soldado. Por beneficio de la templada comida tenia Marco Valerio Coruino (siendo de cien años) entero juyzio en el animo, y fuerzas firmes en el cuerpo. Estos insignes varones, creo, auian tomado la dotrina del Philosopho, el qual dize, que por experiencia se conoce, que los que refrenan sus apetitos, y se van a la mano en la comida, tienen mas fortaleza en el cuerpo, mas sutil entendimiento, y mas destreza para qualquier exercicio, y finalmente viuen mas larga vida, y mas libre de enfermedades. Conociendo esto los antiguos instituyeron, y promulgaron leyes contra los miseros glotones, como fueron en Roma, las leyes Sumptuarias, que ponian modo, y medida en las comidas, delas quales trata Alexander ab Alexandro en el lib. 3. Los lacenses, quando celebrauan bodas, no podian llamar aellas mas numero de. 10. varones y otras tantas hembras, ni podia durar la solemnidad del combite mas de dos dias, como lo cuenta Heraclites en la politica destos. La ley Orchia entre los Romanos, señalaua los combidados que cada vno podia tener. Vuo otras muchas leyes semejantes a estas, de las quales haze mencion Aulo Gelio, y

todas ellas no bastaron, ni bastaran a reprimir la violencia deste abominable vicio de la gula, que es incentiuo de desonestidad, y aparato certissimo, y causa de comer poco, (como dize el Refran) afligiendo los hombres con mil generos de enfermedades. Y assi a este proposito, dize el gran Basilio. Yo é visto en esta vida muchos hombres con grandes enfermedades, boluer asu antigua salud, pero nunca è visto alguno de los que se dan a comer mucho, que jamas tenga firmeza en el cuerpo, mas antes corrompidos de los deleites se embueluen en mil males. Pudiera traer aqui, para prueua del presente refran insaciables glotones, que merecen nombre de monstruos de naturaleza, y oprobio de hombres, los quales por el mucho comer, vinieron a poco comer, como fueron Philogeno, Apicio, Melancio, Diogenes, Cinico, Calimedonte, Aristipo, y otros infinitos, que fueron sentinas de enfermedades. Estos pues con mucha razon tienen, y pagan su pena en aquello que pecaron, porque siempre estan regoldando, y con bascas en el estomago, hasta que vienen a bomitar la comida, y cena, como escriue Luciano. A estos tales es fuerza segun buena Medicina, auerse de enflaquezer las virtudes naturales, y perder del todo, ò deprauarse la apetencia de los manjares: y assimismo es cierto, que su mucho comer, los trae a poco comer, como nos enseña la sentencia que vamos declarando. Iuuenal en la satira primera dize, que estos por la mayor parte mueren sin hazer testamento, de muerte repentina. Prueue esta verdad la desesperacion de aquel Emperador Setimo Seuero, que padeciendo vehementissimos dolores de gota, y no teniendo ya paciencia para sufrirlos ni otro veneno mas a punto con que darse la muerte, comio tanta carne malcozida, que con ella en el estomago, fue transportado a la otra vida. Eusebio escriue, que Domiciano Aphro, entre la engañosa dulzura de los manjares, sentado a la mesa cenando, fue tan sin medida lo que comio, que deste mucho comer, vino a tan poco comer, que aquella fue la vltima cena, porque quedo improuissamente a la vista de todos ahogado. Quien hizo que Iouiniano Emperador se quedase en lo mejor de su vida sin mas comer, sino la abundancia de comida con que relleno su estomago, como testifica Bautista Egnacio? Quien detuuo el curso de sus años à Childerico Saxon, y hizo que mas no comiesse, sino auerse embutido (como dizen) hasta las orejas con superfluos alimentos? lo qual afirma Gregorio Turonense. Siendo pues esto assi indubitable verdad, que inconsiderado gloton aura, que no este temblando de miedo, aguardando por instantes la muerte, ò graue enfermedad, sino se enmienda; principalmente,

si lee la verdad del viejo Hypocrates quando dize, que llenarse mucho, ò euaquarse de vna vez, es peligroso, y que todo lo demasiado, es enemigo de la naturaleza.

Razon sera responder aqui à vna tacita pregunta, que me pareze estan haziendo, los que dessean acertar, que es esta. Si el mucho comer, como se á prouado, trae poco comer, porque haze, ó que mueran los hombres, o que enfermen grauemente: que cantidad sera razon que cada vno de a su estomago, para que por mucha no le ofenda, y por poca no le debilite.

A esta pregunta responde Hypocrates, diziendo: si quereys que el comer no enferme, no os aueys de satisfazer del todo, y aueys de trabaxar sin pereza. Y en otra parte dixo, que se a de dar al estomago aquella cantidad, que no le moleste, ni agraue. En el libro de veteri medicina, este graue Autor dudando la cantidad, que el hombre sano a de comer, para no enfermar, afirma que no ay medida cierta, ni pesso, ni otro modo con que poderlo conjecturar, mas que cada vno conozca lo que su estomago puede sufrir sin pessadumbre. Auicena da cierta regla para que el hombre conozca, la cantidad que puede comer sin miedo. Y assi dize, que antes que del todo se satisfaga el gusto, se á de leuantar el prudente de la mesa con algunas reliquias de hambre, porque lo demas antes es deleyte, y vicio, que necesidad de comer.

De lo dicho resulta clara la verdad deste proueruio, que trata de la cantidad de la comida, pues con authoridades, y razones, se á prouado, que el mucho comer causa enfermedades y muerte, y que assi la vna como la otra causa, impiden que el hombre coma mucho, y en este pensamiento es muy verdadero, dezir El mucho comer, trae poco comer.

De hambre a nadie vi morir,
de mucho comer cien mil.

REFRAN. III.

Parece que esta sentencia fue hecha solo para prouacion de la que proximamente queda explicada, que trataua de la cantidad de la comida, y del peligro en que viuen los insaciables glotones. Y assi me parecio juntarlas; porque la vltima parte desta que dize, de mucho comer

cien mil: esta muy clara, por los exemplos, è historias, que en el comento antes deste se truxeron, no ay que enfadar con mas declaracion. Pero en quanto a la primera parte que afirma, de hambre a nadie vi morir, es bien saquemos en limpio, si es verdadera, esta proposicion, y si mueren de hambre los hombres, ó no como afirma el Refran: el qual en esta primera parte parece ser falso.

Y que lo sea prueuase assi, tanto viue el hombre quanto duran en el los humores, partes solidas, y espiritus de que se compone pues no comiendo an de dissipararse, y fenecer estas partes, porque ellas se conseruan con la comida, luego no comiendo los hombres vendran a morir.

Prueuase tambien, porque todo lo que es vicio corrompe, y destruye, pues el padecer extrema hambre, es vicio contrario a la glotoneria;.luego como el comer extremamente mucho mata, el padecer extrema hambre tambien priua de la vida.

Pudieranse traer mil razones para prouar esta verdad contra el Refran, las quales son tan conocidas, que ninguno por rustico saluaje que sea, dexa de tener en sus cascos, por conclusion aueriguada, que muchos an muerto de hambre, y esto aunque no ayan leydo el Comico que dize, que ninguna cosa sea extremo: ni a Hypocrates que afirma, que todo lo mucho es enemigo de la naturaleza, porque la experiencia, que es madre de la ciencia, y la que apura, y haze que resplandezcan las verdades, se lo tiene assi enseñado. Y si no lo quisieren creer lean, y rebueluan libros, que en ellos hallaran mil testimonios que lo afirman. Quinto Curcio dize que Sisigambis madre de Dario Rey de los Persas, se abstuuo tan extremamente de los manjares, que perecio de hambre. Y Chrisermo acerca de Plutarcho refiere, que Pausanias fue con crueldad priuado de la vida, por su padre Agesilao con hambre, porque infamemente se auia dexado lleuar de la codicia del dinero sobornandole Xerxe. Euristhenes perecio rabiando de hambre, con gran gusto de su propria madre, que lo consintio, porque el hijo auia peleado floxa, y timidamente en la guerra, como lo testifica Ouidio en el ibim. Y en este proprio lugar dize del gran Alexandro, que consumio con hambre hasta la muerte, à Chirilo Poeta, porque insulsa, y fribolamente, auia compuesto en verso sus hazañas. Ricardo hijo segundo de Eduardo, fue priuado de la vida por los Anglos con sola hambre, pareciendoles ser inutil para el Reyno. Esta misera muerte padecio tambien. aquel dicipulo de Zenon, Cleantes, que por sanar de cierta enfermedad que le afligia negò a su cuerpo el sustento deuido, como escriue Laercio. Aristo Poeta, y Pomponio Ati-

co de que suerte fueron priuados desta luz. Que genero de muerte fue dado à Gabino presbytero sieruo de Dios por Diocleciano ; ni que martyrio padecieron aquellos dichosos santos Felice, Solino, Fortunato, y Orador, por el nombre de Christo, como tambien le padecio Maurita martyr, sino insufrible hambre? Pudieranse traer infinidad de testimonios a este proposito, pero porque es verdad a todos mas clara que el sol de medio dia, que la hambre consume, y mata: y porque la experiencia lo muestra, no cansemos al Lector, el qual sacara destas premissas por consequencia verdadera, ser la primera parte del Refran falsa, quando dize, de hambre a nadie vi morir.

Pero porque se sepa, que el prouerbio, ò Refran presente es sentencia muy fina, y verdadera, y porque es razon responder a las objecciones presentes, se à de aduertir, que la hambre es en dos maneras, vna ay, que es hambre natural, y otra hambre que es enfermedad, esta que es enfermedad, ò accidente, tiene tres diferencias, vna se dize, hambre canina, porque en este mal siempre dessea el enfermo estar comiendo, y bomitando como perro.

La segunda diferencia llaman los Griegos *Bvlimvs* que es en Castellano lo proprio, que gran hambre, mas en esta diferencia de hambre, no bomitan los enfermos, pero desmayanse mucho, como dize Galeno, y en esto diferencia esta hambre de la canina, y en que la hambre canina es vniuersal, à estas dos especies de hambres, y estotra que dezimos Bulimos, es mas particular como enseña Galeno en el comentario del vigessimo primo apho. del segundo libro.

La tercera especie de hambre, que no es natural se dize en Griego *Malakias*, y en Latin pica, llamada assi, segun algunos dizen, por la aue, que en Castellano dezimos Vrraca. En este genero de hambre, no solo se apetece mucha comida, pero apetecese mala. y contraria; suele aflixir a las preñadas esta afeccion, y ay algunas, que si no cumplen luego su antojo, lanzan de si la criatura. Yo é visto alguna que dio en comer naranjas agrias, y dexandose lleuar de su gusto despacho en vn dia dozientas: otras è visto comer tanto queso que parece cosa increyble. Estos tres accidentes, son enfermedades de la boca del estomago. Los dos primeros, que son la hambre canina, y la insaciable apetencia, se curan con vn facilissimo remedio, que es beuiendo vna gran vez de vino generoso puro, como lo enseña Hypocrates, en el Aphorismo citado. Y Galeno en el Comentario. Entendido esto se entienda tan bien, que el Refran no habla destas tres diferencias de

hombres, quando dize, de hambre á nadie vi morir, porque podria descuydarse el enfermo, que padece la que se dize canina (como enseña vn graue autor) y degenerar en modorra, y fenecer con la muerte.

La otra diferencia de hambre que dixe no ser enfermedad, antes ser natural, no es otra cosa que sentir la falta de alimento, de que tiene el cuerpo necessidad, el qual sentido esta en la parte superior del estomago. Esto nos enseña Galeno en infinitas partes, el qual dize, que para excitarse esta hambre a de preceder en todo el cuerpo inanicion, ò euacuacion de todas las partes, luego se a de seguir apetencia destas partes que piden al estomago. Y lo tercero se sigue el apetencia, y succession del proprio estomago. Y lo quarto el sentido deste chupar del estomago, el qual sentido desta atraccion, propriamente se dize entre los Medicos, hambre natural, porque es obra de naturaleza. Siguesse despues de esta hambre natural, la que tambien los Medicos llaman animal, que es la apetencia del proprio ventriculo: pero por mas claridad la llaman natural.

Esto entendido se aduierta, que esta hambre natural, que es sentido de falta de alimento se puede diuidir en dos diferencias. La vna dellas es aquella hambre extrema, en la qual se dissipan, y consumen de tal suerte los espiritus, y humores, que necessariamente à de morir el hombre, por no tener alimento que lo restaure, como le sucedio a todos aquellos, de que arriba auemos tratado, los quales murieron atormentados con melancolica hambre.

La otra diferencia de hambre natural, es aquella en que se siente falta de alimento: pero no llega al extremo que la otra que mata: esta es la hambre, que ordinariamente dezimos gana de comer, y la sentimos los dias de ayuno, y todas las vezes que llega la ora del comer, ò cenar, quando ya esta cozida, y destribuyda la comida, que se auia dado al estomago antes. Esta es la que nos auisa para que comamos, porque ya comienza a faltar el alimento, y de aquesta se conoze la ora en que auemos de dar al cuerpo el sustento sin que nos ofenda, y esta es en conclusion de la que dize el Refran, de hambre a nadie vi morir.

De lo dicho se conoce muy distinta la respuesta al argumento arriba puesto contra el Refran, el qual prouaua ser falso, y assi se à de destinguyr en esta parte, que de la hambre, que es enfermedad, ò de aquella en que totalmente viene a faltar el nutrimento al cuerpo, y consecutiuamente el espiritu, que desta no habla nuestra sentencia, y que tiene mucha razon la objeccion en contra pues-

ta, pues la experiencia nos muestra quantos an muerto destas hambres, y que nosotros pereceriamos en muy pocos dias, sino comiessemos. Pero que de la hambre comun, que nos causan los dias de ayuno, y el tener dieta con consideracion, y el dexar de cenar algunas noches, y aun el dexar de comer algunos dias; desta hambre dize el Refran a nadie vi morir. Desta pues no solo no mueren los que la padecen, mas antes se preseruan y sanan (los que vsan della con prudencia) de mil generos de enfermedades, como sano Iulio Cessar del mal caduco. Y como se preseruaua Vespasiano Cessar de achaques mui prolixos, el qual dexaua de comer cada mes vn dia por la salud, que deuio de ser consejo de algun doctissimo Medico; y esta es tambien la hambre que nuestra Madre la Yglesia (como tan piadosa de sus hijos) quiere que padezcamos la Quaresma, y los demas dias de ayuno, para que no solo las almas se preseruen, y sanen mas tambien los cuerpos: y esta es de la que la presente sentencia habla, quando dize, de hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.

Y pues nuestra sentencia trata de hambre no sera fuera de proposito dezir, que tanto tiempo podra vn cuerpo humano viuir sin comer. Ludouico Celio Rodiginio, afirma de vn autor graue, que cierto hombre viuio dos años, sin comer, ni beber. Este proprio autor dize, que Alberto Magno en el lib. 7. de animalibus, enseña que vio cierta muger, que se passaua veynte dias sin comer, algunas vezes, y otras treynta, y que tambien vio vn hombre melancolico, el qual estuuo siete semanas sin gustar alguna comida, y viuio desta suerte, beuiendo algunos tragos de agua. Grauissimos autores afirman que antiguamente vuo en España cierta donzella, la qual siendo en la edad de veyte y dos años, jamas auia comido bocado alguno, y que hasta esta edad se sustento sin beuer agua. Plinio se modera mas diziendo, que muchos se an visto viuir onze dias sin comer, y que ninguno se muere antes del septeno, aunque no coma, la qual sentencia de Plinio sera la respuesta de la duda puesta.

Para sufrir la hambre, i sustentar las fuerzas sin comer, es remedio muy experimentado, gustar vna poca de manteca, ó tomar tantico de zumo de orozuz, que con esto se detendra vn hombre en la necesidad algunos dias mas. Y conuiene mucho tener en la memoria los dos remedios aqui escritos, para viuir, y para contrariar el mayor enemigo que el hombre tiene, que es la hambre. Considerando esto Egisipo, dixo, que la hambre excluye del hombre, y vence todas las demas pasiones, príncipalmente desarrayga la verguenza, imprime en los corazones inhumanas

crueldades, como la que este proprio autor quenta. Y Celio Rodiginio lib. 13. cap. 24. que sucedio quando la cayda, y destruycion de los judios: porque como afligiessen mil generos de calamidades la pobre gente; vna infelice muger tenia a sus pechos a su querido hijo, la qual ya consumida, y languiada de padecer hambres, viendose proxima a la muerte, venciendo, y mudando el natural amor que á su hijo tenia, en crueldad rabiossa, mouida de los llantos del hijuelo, con los ojos hechos fuentes se boluio á el, diziendo; que hare de ti amado hijo mio? ves aqui que nos cercan mil generos de calamidades, que son hambre, incendios, ruynas, y latrocinios, a qual destos enemigos te entregare? ò entrañas suauissimas mias, ò suauissimos miembros de mi hijo, bolued, bolued á vuestra madre (antes que acabeys de consumiros con hambre) lo que della recibistes: bueluete querido mio a entrar en el bientre de adonde recibiste los espiritus, y ser que tienes, y sea mi cuerpo tu sepultura. Auiendo dicho esto con lastimosos suspiros, arrebato vn alfanje, con el qual hizo su propio hijo muy menudas piezas, y coziendole, se lo comio, y aplaco la rabiosa hambre que la afligia.

Comer toda vianda
y tremer toda maleyta.

REFRAN. IIII.

Esta sentencia es Portuguesa, significa (tremer) lo proprio que en lengua Castellana temer, (maleyta,) en Lisboa se dize qualquier genero de enfermedad, de suerte que en Castellano diremos, comer toda vianda y temer toda enfermedad.

Es muy necessario, para quien procura salud, traer la dicha sentencia siempre en la memoria, por quanto trata de la calidad del alimento, que es vna de las quatro condiciones, de que a de constar qualquier comida, para que se conuierta en loable sangre, y de salud. Y al contrario, quien sin distincion, y sin aduertir si es buena la calidad de lo que come, se lo diere al estomago, este siempre temiendo la enfermedad, porque sin duda ninguna, aunque se tarde lo ha de pagar.

Algunos curiosos dizen que se a de entender este refran, de aquellos que comen diuersos manjares, en vna comida.

aunque estos sean de bonissima calidad, porque la diuersidad de alimentos en el estomago, haze que no se cuezan bien, ni conuiertan en loable sangre, aunque ellos sean de buena calidad. Y para este intento, alegan con Hypocrates, en el libro de flatibus, que dize las palabras de la margen; mas á esto respondemos, que comer cosas varias de buena, y semejante calidad, de que ordinariamente nos sustentamos, como es carne de gallina, de carnero, pan, algunas yeruas, y frutas, y vino, que esta diuersidad no hara daño, pero que sera muy dañosa la variedad de comidas contrarias, como son las muy calidas, muy frias, muy gruessas, y muy delicadas, si no se comen por el orden conueniente, anteponiendo lo facil a lo dificil de cozer, y assi digo, que se a de entender el presente Refran de aquellos, que comen alimentos de mala calidad, los quales viuen sujetos á varias enfermedades. Conociendo esto Galeno, escriuio el libro de alimentos, que hazen buen, y mal humor en el cuerpo del hombre, en el principio del qual quenta, que todos aquellos que vn año esteril comieron, alimentos de mala calidad, por la falta que auia; despues en el estio lo pagaron, padeziendo varias, y diuersas enfermedades, como fueron erisipelas, flegmones, lepra, carbuncos, llagas, calenturas, putridas, camaras, y pujos. Y de si proprio escriue Galeno, que los años de mocedad, que no se abstuuo de los manjares de mala calidad; padecio graues enfermedades; pero despues que conocio este inconueniente, y de adonde le venia el mal, que era de comer sin distincion buenas, y malas comidas, enmendando el hierro viuio con mucha salud de alli adelante.

Los Astrologos, y Medicos que escriuen pronosticos, y señales de futuras pestilencias, y graues enfermedades, dizen sera el mas cierto indicio, auer precedido hambre, y carestias porque en tales tiempos, come el vulgo toda vianda, y assi se á de temer toda maleyta.

Pan de ayer, carne de oy,
y vino de antaño
traen al hombre sano.

REFRAN. V.

El principal sustento del hombre, y el que es del todo necessario, para conseruar la desseada vida, es pan, y carne: y de los sustentos importantes y necessarios, para

passarla mejor, es el vino mas vtil; porque las frutas, yeruas, semillas, y especias, mas siruen al hombre para delectacion condimento, ò medicamento, que para sustento. Y assi la presente sentencia, con breuissimas palabras, nos propone el tiempo en que estas tres cosas tan essenciales al sustento, tengan perfeta sazon, en que el hombre pueda vsar dellas con mas comodidad de salud, y para viuir sano, fresco, y bien mantenido.

Y porque es el pan lo primero que trae nuestra sentencia, se trata primero del. Dize Plinio en el lib. 7. cap. 56. que en el principio del mundo los hombres se sustentaban con bellotas, hasta que vna honrada muger llamada Ceres cultiuo el campo, y cogio trigo, y las demas simientes: la qual tambien en Atica, Italia, y Sicilia, lo molio, y hizo panes, por la qual nueua, y prouechosa inuencion, fue reuerenciada de toda la antiguedad por diosa. Ay muchas diferencias de pan, segun la simiente de que se haze: pero por ser el de trigo, el que se vsa en nuestra España se trata aqui solo del. An pues de escoger las personas de flaco estomago, y que viuen con achaques, y son personas regaladas, trigo de poco sustento, y que tenga el grano menos denso. Y para que cada persona en su tierra pueda aueriguar, qual es el trigo que le conuiene (digo de personas regaladas) entienda que es, el que fuere mas facil de partir con los dientes, y partido se mostrare por de dentro mas blanco que rubio, que este es de menos, y mas facil sustento. Tambien se conocera, en que pessandolo con otro trigo, pessa menos, y en que echando diuersos trigos en agua, el que mas presto, y en mayor tamaño creciere, este sera de menos, y mas facil mantenimiento, assi lo enseña Galeno. Pero quien fuere de robusto estomago, quien quisiere hazer mucho pan, y de fuerte sustancia, a de escoger el trigo, pessado, lleno el grano, solido, y dificil de partir con los dientes. Hazense tambien diferentes panes, conforme lo que se echa de mas, o menos saluados en ellos. Y assi digo que quien quisiere hazer pan de facil mantenimiento, y que no acreciente sangre, ni excrementos crassos, y viscosos, y sea grato al gusto, que lo à de hazer, juntando tanto del moyuelo, ó saluado menudo, como de lo mas sutil de la harina, que llaman flor; y podra cada vno mezclar destas dos partes de la harina, en la proporcion que mas agradable le fuere.

Pero demas de lo dicho se aduierta, que no basta saber que partes de la harina á de lleuar el saludable pan, si en lo que queda hasta vsar del, no se guarda lo que tan consideradamente aduirtio Galeno, que la massa lleue su de-

uida cantidad de sal, y de leuadura, y vaya bien amassado con agua quanta pudiere sufrir la harina, que antes incline a massa blanda, que no á dura, de manera que despues de cozido el pan, sea con ojos, y no de miga tupida; y dexandolo bien leudar, se cozera en horno que no tenga tanto calor que se tuesten las cortezas, y quede la miga por cozer, ni por falta de calor se quede hecho massa. Dixe, que el pan auia de ser amassado con agua, porque el que se haze con leche es muy dañoso, y con vino no es bueno, ni sobado con aceyte, porque al tiempo de cozerse en el estomago, se quema el aceyte, y se conuierte en naturaleza de piedra azufre, como dixo Auerroez.

De todas las condiciones hasta aqui escritas a de constar el buen pan: pero todas ellas seran de ningun momento, si le falta la que nos enseña esta sentencia diziendo. Pan de ayer. Es possible, que el maldiciente ignorante, menospreciador de la verdad sentenciosa, que en si contienen estos Proberuios, Aphorismos, ó Refranes Castellanos, no queda confundido, viendo que con solo dezir, pan de ayer, sumó el Castellano, la que con difussas palabras enseñaron Galeno, Auicena, Aberroez, y todos los demas Philosophos antiguos, y modernos? Pues no haga burla, que el pan a de ser para que sustente saludablemente el cuerpo, de ayer, como dize el Refran, y si no me da a mi credito lea el Principe de los Arabes. Auicena en el lib. 2. tratado. 2. cap. 571. en el principio, a donde expressamente mande que no se coma calido, porque la naturaleza no puede sufrir el calor del horno. Y el doctissimo Español Vega en el lib. 2. c. 4. dize que el pan despues que sale del horno no se a de comer calido, sino que an de passar, 12. oras repossandose. Y porque los pertinazes suelen repugnar las autoridades, les quiero conuencer con la razon que es esta; el pan que se come reciente, y que se tiene el calor del horno, causa muy gran sed, y gran hinchazon de estomago, y con dificultad passa del vientre, como enseña Hypocrates, y Vega en el lugar citado, dize, que el pan caliente es muy nociuo, porque abunda de ventosidad humida, y que se cueze mal en el estomago, y que se pega a el como engrudo. Tambien dize en el proprio capitulo, que el pan duro se cueze, y dixiere con gran dificultad, y que detiene la euacuacion de la camara, y cria gusanos, y lombrizes. Pues siendo verdadero este antecedente, como la experiencia, y autoridades dichas nos lo muestran, quien aura que no saque la consequencia, que es, que el pan no a de ser duro, ni reciente; pues el pan cocido de ayer no es caliente, ni reciente, ni tampoco duro; luego el pan cozido de ayer sera el mejor de todos, y mas saludable, y sin

los inconuenientes dichos, y por el consiguiente verdadero el Refran, quando dize que el pan de ayer trae al hombre sano.

Es el pan con las calidades dichas, comido en moderada cantidad, el que mas sustenta al hombre, y le da mas loable mantenimiento, cuyas virtudes, si se vuieran de escriuir, se ocupara vn gran volumen, pues no solo sirue de alimento, mas tambien de medicamento, y assi mesclado con melicrato (que es azeyte y miel) y otros zumos conuenientes, es bonissimo medicamento, aplicandolo a apostemas calidas.

Con el olor del pan viuio Democrito quatro dias, y los passo con sus amigos, siendo ya en lo vltimo de su vida, del qual artificio vsò para conseruar el espiritu, y si quisiera detenerse mas, pudiera con el olor del pan: pero auiendo acabado sus negocios, se despidio de los circunstantes, y apartandole el pan espiro luego. Y assi es opinion muy recebida, que el olor del pan caliente sustenta. Quien quisiere saber problemas sutiles del pan lea a Aristoteles, en la particula. 21. de sus problemas.

La segunda parte desta sentencia, dize, carne de oy, para cuya inteligencia, conuiene tomar la corriente, muy de atras, y aduertir, que no desde el principio del mundo, comen los hombres carne: porque antes del dilubio vniuersal ninguno la comio; mas despues de passado el dilubio, auiendo Dios dado la bendicion á Noe, y à sus hijos, les dio licencia para comer carne, y pescado, (como se lee en el Genesis capitulo nono, al principio) diziendo. Todo lo que se mueue, y viue podreys comer. Los humanistas, y principalmente Dicearcus, como refiere Rodiginio, afirman que en aquellos antiquissimos tiempos de Saturno, los hombres no auian gustado carne, y que se sustentauan, con sola la fruta que naturaleza produzia. Lo proprio dizen del tiempo en que el Rey Pigmaleon gouerno el Oriente. Los preceptos, y leyes del Philosopho Tripthelemo, fueron tres, que se venerase Dios, que se honrassen los Padres, y que no se comiesse Carne. Deste proprio parezer fue el gran Pithagoras Samio, en vno de sus Dogmas, diziendo, que los hombres no comiessen carne, la razon que para esto daua, era, que naturaleza abundantemente sustentaua, el genero humano con sabrosas frutas, dulce leche, y miel, y diuersas yeruas, y que assi seria delito muy graue encerrar vnas entrañas en otras, engordar, y fortalezer vn animal con carne, y sangre de otro: pues de los proprios animales irracionales podriamos ser enseñados, de los quales, los que son dociles, y no crueles, se contentan con el pasto, y frutos que la tierra produze,

como son el cauallo, cabra, y oueja. Pero los crueles Tigres de Armenia, los iracundos Leones, los Ossos, y Lobos rapazes: estos tales animales gustan, y se sustentan con sangre, y carne de otros, á los quales (dezia Pithagoras) no deue imitar el hombre, y assi no coma carne. Ouidio en el libro dezimo quinto de sus Metamorphoseos, refiere todo lo dicho de Pithagoras en estos versos.

Parcite mortales, dapibus temerare nefandis
corpora, sunt fruges sunt deducencia ramos,
Pondere poma suo, tumidæque inuitibus vuæ
sunt herbæ dulces sunt quæ mitescere flamma
Mollirique queant, nec vobis lacteus humor
eripitur, nec mella thimi redolenti a flore;
Prodiga diuitias alimentaque mitia tellus
suggerit atque epulas sine cede, & sanguine præbet
Carne feræ sedant ieiunia nec tamen omnes:
quippe æquus & pecudes, armentaque; gramine viuunt.

El dulce Philosopho Platon, dize que entre los antiguos era tenido por impio, el que comia carne, y que se sustentauan los hombres con solos frutos de la tierra, y con miel, de suerte que no comian lo que se mouia, y viuia, y passaban su vida con solas legumbres, y frutos.

Despues destos tiempos dorados, que hasta aqui è propuesto, poco a poco fueron los hombres gustando de la carne: pero no se desenfrenauan tanto, que la comiessen a rienda suelta, antes eran muy obseruantes en comerla, sola vna vez al dia, por la mañana: despues a la noche pareciendoles, que ya aquel dia auian dado suficiente sustento al cuerpo, se contentauan con vn pedazo de pan. Esto escriue Auicena en el Canon primero, y lo refiere Rodiginio en el lib. 28. capit. 2 de sus lecciones antiguas. Despues de los siglos dichosos se come tan ordinariamente carne, que no ay prouincia en el mundo, adonde no aya publica carneceria: y es tenido este sustento por principal. Y ay escritos libros del modo de guisarla para que sea mas delectable al gusto.

Supuesto pues que se comen las carnes, y que ya los hombres no podriamos viuir sin ellas: conuendra para la conseruacion de la salud, saber que condiciones a de tener la carne, y dar regla vniuersal, para que cada vno sepa qual cria menos excrementos, y superfluydades en el cuerpo, porque esta sera la mas sana. Galeno dixo que à de posseer dos condiciones la buena carne; que sea tierna, y no pegajossa: quando tuuiere estas dos condiciones seguramente la puede comer qualquier persona vrbana, y

regalada, y quando le faltaren entrambas de ninguna manera, y si tuuiere sola la vna, a falta de mejor se podra moderar la cantidad.

Tomanse demas de la regla vniuersal dada, las diferencias de la buena, ò mala carne, del genero, y de la edad, y del sexo, y de la preparacion. Del genero, porque mejores son las carnes del carnero que de cabra, y de gallina, que de anser. Y assi alabò Aetio las gallinas, dandolas primero lugar de bondad, y Aberroez dixo, la mejor carne de las aues, es la de la gallina nueua, sana, y gorda, la qual tiene admirable propriedad, en templar la complexion. Carda no puso por la mejor de todas las aues el gallipauo de indias, y cierto que siendo pollos, ò pollas, que tiene razon, perdiz, faysan, y tortolas tiernas, son buenas carnes, cabrito, gazapo, y ternera se puede comer, y algo de pernil de Rute, ò Aracena.

En quanto a las edades se tenga por precepto, que la carne de animales de seca complexion, es buena quando son pequeños los tales animales, lo qual se verifica en los cabritos, y terneras; pero la de animales humidos es mejor carne, quando a acabado de crecer, y se há consumido la humedad excrementicia, y mucosa. Lo qual se ve claro en los carneros cuya carne es mas sana, que la del borrego. Galeno en el libro tercero de alimentorum facultatibus; no hizo tanta distincion en esto, como Auicena: antes vniuersalmente, dixo, que toda carne de quadrupedes, y aues es mejor quando crecen, que despues de auer crecido, y que la de los animales muy pequeños es muy excrementicia, y mala. Pero en este caso auemos de seguir el precepto de Auicena.

Tambien se aduierta lo que este proprio autor Moro dize en el lugar citado, que toda carne de animales rapaces, es mala; como la del lobo, osso, leon, &c. adonde tambien este Mahometano escriue, que dizen los Christianos, que la mejor carne de monte; es la del jabali, lo qual afirmo Galeno en muchos lugares, adonde tambien nos enseña, que la carne de los quadrupedes, sustenta mas, que la de las aues, y que entre todas las carnes la que da mas nutrimento al hombre, es, la del puerco; Pero que la carne de las aues se cueze mas facilmente en el estomago.

Y porque el curioso no se contenta con saber, que animal es de mejor carne, mas tambien procura saber que parte del tal animal es de mas loable mantenimiento, digo que la carne de las piernas no es tan facil de cozer, como la de las ceruizes, y agujas, y como aquella que esta cerca del corazon del animal por ser mas calida, y de mejor nutrimento. Tambien es mas loada la carne de la parte dere-

cha, y de la parte delantera, de adonde coligiremos, el yerro que hazen los que siempre (entendiendo ser mejor) quieren el quarto posterior, y no el delantero: los extremos, como pies, manos, y cola, hazen sangre gruessa, y viscosa. Los sessos como quiera que sean guisados son nociuos al estomago, crian flegmas, y gruessa sangre, y se cuezen con dificultad. Las medulas, ò tuetanos de los huessos, son menos malos; anse de comer al principio con sal, ó azucar. Las lenguas son de facil mantenimiento, y no malo. Las vbres, ò tetas de las cabras, ouejas, ò vacas, son excrementosas, pero si tienen alguna leche, son mas faciles, y dulces. Los testiculos, ò turmas de qualquier animal, son de mal mantenimiento, aunque solos los magnates, y justicias las alcanzan a comer, porque entienden que son buenas. Mas Galeno dize, que los testiculos de los gallos son prestantissimos y buenos, y los demas, no. El higado, los riñones, corazon, y bazo crian gruessa, y basta sangre, como la experiencia, y Galeno, en los lugares citados lo muestran. La sangre de qualquier animal, aunque sea de puerco, y guissada con artificio, y hecha morcillas, es enferma, y dificil de cozer en el estomago.

Pero que importa todo lo dicho, para la explicacion desta parte del Refran, que dize, Carne de oy. Mucho digo que importa, para que se conozca ser falsa la opinion de los antiguos que notaron los Españoles de barbaros, pues lo que no aduirtio Galeno, Auicena, ni otro algun Philosopho, aduirtio, y considero el Castellano, viendo que a estos insignes varones, se les auia passado por alto, vna tan importante condicion, que a de tener la buena, y loable carne, diziendo. Pan de ayer, carne de oy.

Y lo que mas admira es, ver, la breuedad sentenciosa, con que nos propone vna verdad tan necessaria á la salud, y de tanta importancia, como todas las condiciones juntas, que auemos dicho, que a de tener la buena carne. La qual verdad, y razon se prueua assi.

La carne que no fuere fresca, a de ser salada, y si no fuere salada, ò estara podrida, ò comenzada a podrecer: pues la salada por su gran sequedad, engendra, poca, gruessa, y mala sangre, y haze que los hombres antes de tiempo se enuejezcan, y sequen; la que no estuuiere salada, que llama el vulgo manida esta podrida, ò casi podrida, la qual acabandose en el cuerpo de corromper, necessariamente á de causar calenturas putridas, y otras enfermedades: luego bien se sigue, que la carne para que no tenga el inconueniente de la salada, ni de la manida, á de ser fresca, que es lo proprio que dize la sentencia.

Contra esta razon dada, podra arguir el Dialectico, di-

ziendo. Para que la carne sea buena á de ser tierna, y no pegajosa, segun enseñamos arriba, y Galeno lo afirma assi, en el lugar citado pues la carne manida, es mas tierna que la fresca luego mejor sera la manida, y por el consiguiente falso el Refran. A esta objeccion respondemos concediendo la mayor, y menor, y negando la consequencia, porque la sentencia se a de entender de aquellas carnes, que de suyo sin ser manidas estan tiernas, como es el pollo, polla, perdigoncillo, cabrito, y otras semejantes, las quales an de ser frescas, y no manidas, que estas, como dize el presente aphorismo, traen al hombre sano, y no las que por su dureza, tienen necessidad de estar ya hediondas, para poderse comer.

Algun Docto á auido, (Vega, *De arte med.* cap. 8.) que a querido se entendiesse esta parte, que dize, carne de oy, solo del tiempo del estio, en el qual tiempo las carnes, no se pueden detener por el gran calor, antes luego se corrompen, y assi an de ser necessariamente del proprio dia, para que esten saludables. Este proprio autor, que es de tos mas granes Españoles que an escrito Medicina, dize que la carne á de ser en el inuierno de tres dias, en el otoño, y primauera, de dos, y en el estio de vno. Pero si bien se aduierte conoceremos que no todas las carnes son de vna calidad, porque la perdiz se puede detener mas dias, que el gazapo, ó pollo.

La curiosidad humana, siguiendo este Refran verdadero, á inuentado algunos remedios, para que la carne se pueda detener fresca sin corrupcion, por muchos dias; de los quales remedios me parecio bueno, el que trae el gran cocinero Celio Apicio, que dize, que la carne fresca sin sal se cubra con miel, á modo de vntura, y desta suerte se pondra en cantaro, ò en olla de barro, y colgandolo, vsaran de la carne a su tiempo, que siempre se conseruara en la calidad que quiere el refran que tenga, quando dize carne de oy.

Aristoteles nos da otro remedio, para lo proprio, el qual dize, que encerrando la carne ó qualquiera fruta en vn pellejo que este muy bien hinchado, se conseruara mucho tiempo fresca, y estara siempre como carne de oy.

Acerca de la vltima que dize. Vino de antaño, se considere que las diferencias del vino, se toman de sus proprie-dades, de las quales procedemos para hallar las facultades del vino, estas diferencias son, el olor, el sabor, la sustancia, y el color, y la potencia: la fortaleza, y potencia se muda, conforme a la edad, porque mientras mas antiguo es el vino mas fuerte, y robusto es, segun enseña Galeno en infinitos lugares, mas no se a de entender que to-

dos los vinos tienen vna edad, y tiempo para enuejecer, porque los que son de su natural imbecibles, y flacos, en muy pocos meses se añejan, y no pueden durar mas que dos o tres años, los que son robustos, y potentes, estos tales conseruan su juuentud mas tiempo, y tardan muchos años en dezirse añejos; pero los vnos, y los otros en llegando a su perfeccion, exalandoseles la virtud, y espiritu se hazen caducos, y flacos, y de poca fuerza.

Tambien se aduierta que segun lo dicho, el vino antes de cumplir vn año, quando se dize nueuo, causa muchos inconuenientes a los hombres, porque como esta crudo, è imperfeto es dificil de cozer en el estomago. y assi se conuierte en flegmas, y otros excrementos. El que es muy antiguo por su fortaleza, y gran calor causa a los hombres regalados, mil pessadumbres, porque les inflamma, y con facilidad se sube à la cabeza, á donde excita dolores, vaguedos, torpeza en las acciones animales, y jaquecas. Huyendo pues este artificiosso Refran los males que el vino nueuo causa, y los que el añejo tambien suele causar, busco vn medio entre estos dos extremos conuenientissimo a la salud, y assi dixo, vino de antaño, porque antaño en lengua Castellana, significa tiempo de vn año passado, en el qual tiempo el vino ni es nueuo, ni mui añejo, antes de mediana edad, en la qual es saludable comunmente a qualquier edad, y temperamento, mas que otro alguno. Y assi concluye la sentencia ser excelentissimo para la conseruacion del linage humano. como tambien lo es el pan, y la carne, comida con las condiciones arriba dichas.

Come poco, y cena mas
duerme en alto, y viuiras.

REFRAN. VI.

Gran dissension ay entre los curiosos de Refranes acerca de la inteligencia desta sentencia, de los quales, los que se precian de muy abstinentes, los de imbecilo calor natural, y los que no aduierten, que son mayores los males, que se siguen al excesso en comer poco, que al que se haze en comer algo de mas: digo pues, que estos defienden con friuolas razones, y a bocados (como dizen) que el concepto deste oraculo Castellano, á de ser, que se cene mas poco, de suerte que haga este sentido, come poco, y

cena mas poco, que desta suerte (dizen) se viuira largo tiempo. Yo estuue algunos años en este error, hasta que la buena Philosophia, y racional Medicina me dieron luz, y conocimiento verdadero, de lo que se deuia guardar en este caso. Y assi mude de parecer, el qual es, que esta sentencia se à de entender literalmente, sin violentarla, ni sacarla de quicio, ni añadir palabra alguna, antes tenerla por muy profunda, y cierta, para la conseruacion de la salud: cuyo sentido es: que la comida de medio dia a de ser muy moderada, y de poca cantidad, y que la principal comida para nuestro sustento, y la de mas cantidad, debe ser la que llamamos cena, que se celebra por la tarde, despues de auer dado cada qual fin a sus trabaxos, y ocupaciones, de aquel dia; que con esto, y dormir en apossento alto, conseruaria el hombre su salud, y viuira largo tiempo.

Que la cena conuenga ser mayor que la comida de medio dia, prueuase euidentemente con esta razon. En aquella ocasion, y tiempo conuiene comer mas, que el estomago cueze mejor la comida pues de noche durmiendo se cueze mejor la comida en el estomago, luego la cena, que es la comida de la noche, deue ser de mayor cantidad, que la comida del medio dia. Que durmiendo se cueze mejor el manjar, es cosa muy cierta porque el calor natural, se recoje con el sueño en las partes internas, y assi sobrepuja la naturaleza mas cantidad.

Por esta razon tan eficaz nos aconseja Galeno, que la comida del medio dia sea menos porque se pueda cozer con mas breuedad, y desciendan los excrementos, y el vientre puro, y vacio reciba el mantenimiento que se le diere. Comprueua Galeno su sentencia, por las razones que auemos dicho del sueño, y de la quietud, y la distancia grande que ay desde la cena a la comida, que cierto es que aura lugar para cozer mas cantidades en diez y seys oras que ay desde la cena a la comida, que en ocho, que ay desde la comida a la cena. Confirmalo tambien Galeno con la experiencia de aquellos Athletas que auia en Roma, los quales tenian por cierto ser este el mejor vso en las comidas, corrobora su parecer tambien en el libro segundo de las causas de los Simptomas. Y en el tercero de las causas de los pulsos, da la razon, diziendo, que la facultad con coctrix se recoxe con el sueño a las partes interiores. Y Hypocrates dize, manifiesta cosa es, que el, que vela esta mas frio en las partes interiores, y mas caliente en las de afuera: y en el mismo libro dize, que en el sueño, huye la sangre a las partes interiores: de las quales autoridades de tan insignes varones, se sigue bien que con el

sueño mejor se cozera el mantenimiento, pues la coccion se haze con calor, y la sangre de su naturaleza es caliente. En el proprio libro que aora citamos, y en la propria parte dize el mismo Hypocrates; el trabaxo aprouecha á los miembros, y a la carne, y el mantenimiento, y el sueño a las entrañas: pues si la coccion del mantenimiento se haze en las entrañas: luego el sueño sera de gran prouecho, para cozer el mantenimiento, y por el consiguiente verdadero el sentido del Refran, que deue ser la cena mayor que la comida de medio dia. Prueuase demas de lo dicho tambien, porque cumplida la coccion del mantenimiento en el vientre, y higado, conuiene que el que quiere gozar de essa salud, haga exercicio, pues auiendo tomado mucha comida à medio dia, no ay distancia de tiempo entre la comida, y cena, para la coccion, y destribucion, ni menos para el exercicio. De adonde se sigue con euidencia, que no conuiene comer mucho, y cenar menos (como los de contrario parecer dizen) mas antes comer poco, y cenar mas cantidad, pues el espacio que ay desde la cena hasta la comida del dia siguiente, es conuiniente para cozer mas copia de manjares, que la distancia que ay desde la comida del medio dia á la ora de la cena. Conociendo pues los antiguos la verdad desta sentencia, desseossos de la dulce salud, vsaron siempre esplendidas cenas, y muy cortos prandios y tanto que ay muchos neotericos, que dudan si los antiguos comian algo a la ora de medio dia. Ludouico Celio Rodiginio, dize, que comian alguna cantidad, y dize tambien, que esta palabra, prandium, que significa la comida de medio dia, fue assi impuesta de la calidad del tiempo, y que se usò a comer algo en aquella ora para que los hombres pudiessen sufrir la hambre hasta la ora de la cena, que era la comida de importancia. En el proprio capitulo afirma de sentencia de Polio Trebelio, que se dixo Prandio, porque los soldados en la guerra lo vsaron, apercibiendose de comida en el estomago, para poder sufrir el trabajo militar. De suerte que los antiguos vsaron el prandio, pero fue muy leue, como se collige de las palabras que trae el proprio Rodiginio en el lugar citado, que las usurpo de Plinio Celio, las quales son estas. Despues de la comida de medio dia, que era leue, y facil á imitacion de la de los antiguos, en la fuerza del estio se recostauan al sol. Deste parecer fue Platina, el qual en el libro primero de la conseruacion de la salud, enseña auerse de celebrar̃ la cena en mayor cantidad, que el Prandio, y despues de auer descansado los hombres del trabajo de aquel dia, porque el Prandio solos los hombres de guerra le suelen hazer copioso. Y no ay duda alguna,

sino que el vso de comer poco, y cenar mas cantidad es importantissimo a la salud humana, y para viuir largo, y dichoso tiempo como viuio Anthioco Medico, de quien quenta Galeno, que comia por la mañana vn bocado de pan con miel, atriaca cocida, despues de auer hecho algun exercicio, y el prandio era muy leue, comiendo alguna cosa al principio que ablandase el vientre, con lo qual, y algun pezecillo de agua clara, por ser de poco sustento, passaua visitando sus enfermos, hasta que a la noche auiendose quietado, y descansado del trabajo del dia cenaua a la noche plenamente, alimentos de buen zumo, como farro, y vn aue cozida. Con este regimiento, pues dize Galeno (que era comiendo poco, y cenando mas, y mejor) viuio Antiocho Medico muchos años, conseruando sus miembros, y entendimiento sin lession alguna, hasta que murio de viejo.

Auiendo yo leydo en Galeno esta Historia de Antiocho, e aconsejado a personas graues, principalmente, que tratan de estudios cuydados, y papeles, en cuyos cuerpos ordinariamente suele auer vna fuente de flegmas, causadoras de infinitos achaques irremediables. Digo pues, que è aconsejado á muchos sujetos de esta suerte, que comiessen al medio dia alguna cosa facil, como conseruas dulces, ò dos yemas blandas con miel, y que a la noche, dos oras antes de acostarse comiessen vna polla, ò otra cosa de buena calidad en la cantidad necessaria a su estomago, con el qual orden, an sanado de flaquezas, y ventossidades, de vaguedos de cabeza, de dolores, corrimientos, y catarros, y otras enfermedades semejantes, que no obedezen jaraues, ni purgas, y restituydose en sus fuerzas antiguas, corroborandoseles el entendimiento, y memoria los quales viendose sanos me an dado las gracias, y publicando ser verdad la sentencia de come poco, y cena mas.

Ni son de algun momento las razones que algunos dan, para que la comida del medio dia sea mayor que la cena, diziendo que el calor del sol, ayuda á cozer mejor la comida del medio dia; pues antes el calor del sol distrae el calor del estomago; tan lejos esta de que le ayude.

Ni vale tampoco dezir, que los que se an exercitado, tienen nècessidad de mantenimiento, pues se à de entender, que esto á de ser despues de auer cessado el exercicio, y no mientras se exercitan, y assi esta comida en mayor cantidad, con mas conueniencia se dará a la noche, que á medio dia.

Ni obsta Aristoteles en la particula tercia de sus problemas, á donde dize que los Medicos mandan comer mucho, y cenar poco; porque se á de entender de los que quieren

ser mas potentes para el acto venereo, a los quales conuiene cenar poco, y auer comido bien, porque á la noche este hecho el cozimiento, y aya mas abundancia del calido, y humido necessario, y es muy diferente intento este, del que nuestra sentencia pretende, que es la salud, la qual gozara el prudente si come poco, y cena mas cantidad, como euidentemente queda prouado que conuiene.

Pero áse de aduertir, que quien quisiere guardar el consejo salutifero deste Refran, si tiene costumbre de comer mas a medio dia; no de repente á de dexar la costumbre antigua, que esta ya hecha natural antes deue poco a poco, ir acortando las comidas, y aumentando las cenas, hasta que se ponga ya firme, sin que naturaleza lo sienta, en el orden que nuestro Refran a dado, pues hazer mudanza repentina es peligrosso, segun enseña el gran Hypocrates.

Auiendo ya explicado la primera parte desta sentencia, para inteligencia de la segunda (que dize duerme en alto, y viuiras) se á de aduertir, que el sueño es vna de las seys cosas que los medicos llaman no naturales, de las quales si el hombre vsa con moderacion viue sano, y si las vsa sin las condiciones necessarias, se conuierten en causa de infinitas enfermedades, y en mortifero veneno: pues como el sueño sea vna destas cosas asele de dar para que cause salud cierta cantidad, calidad, modo, y ocasion que con la medida destas quatro cosas, es el sueño descanso de los trabajos, da vigor, y fortaleza a los miembros cansados, ayuda a la digestion, y expelense con el los excrementos, y es tan necessario que sin el, no se puede viuir, la falta del qual, como escriue Aberroez abreuia la vida. Y assi Hypocrates en el segundo de los Pronosticos, dize que es señal de estar el enfermo, en mucho peligro si no duerme.

La ocasion mas saludable para el sueño es la de la noche, porque el hombre a de exercitar sus acciones, y velar quando el sol alumbra nuestro Emispherio, y assi quedaran las tiniebla de la noche para dormir en ellas. Demas de lo qual es cierto, que en la noche se recoje el calor á las partes internas por su frialdad, y sera mas natural el sueño, pues el calor suele assistir en lo mas interior. Por la mañana aunque es dia, es tambien el sueño natural, por ser las mañanas frias, assi lo afirma Hypocrates. Aunque siempre se deue entender, que el tiempo mas aparejado para el sueño, es despues de auer cenado, porque dormir con el estomago falto de alimento, el cuerpo se dibilita, y enflaqueze, como escriue Aristoteles a Alexandro, y por el contrario, admitir el sueño auiendo precedido alimento, haze el cuerpo robusto, y mas firme en todas sus

fuerzas. De adonde coligiremos con euidencia, ser certissima la opinion, de que aya de ser la cena mas copiosa que el prandio, pues se a de seguir el sueño a la cena. Y tambien de lo dicho entenderemos el sutil artificio deste Refran, pues despues de auer traydo el modo de comer, y cenar, trae el de dormir, diziendo duerme en alto, para que entendamos tambien, que despues de la cena se à de dormir.

Es de notar mucho en esta materia, para la conseruacion de la salud, que nadie deue dormir mucho, ni velar, porque el sueño excessiuo, apaga, y consume el calor natural, y debilita el cuerpo, como afirma Rasis, y el velar demasiado deseca la carne, y los huessos, y deshaze el calor natural, y enciende el accidental. Otros muchos inconuenientes trae consigo el largo sueño, y la mucha vigilia, como enseña Auicena en el lib. de sonno, & vigilia, y lo afirman muy graues autores, los quales dizen, que no solo con el mucho sueño, las corporales fuerzas desflaquezen, mas tambien las del alma y el color del rostro se haze liuido, ò aplomado, como enseña Aristoteles en la. 2 particula problema. 30. De la demasiada vigilia se siguen graues males. Y assi Hypocrates en el. 4 de las Epidemias la llama tragona, y consumidora de la humanidad, y que adelgaza las carnes, entristeze el alma, deslustra la hermosura, haze los ojos concauos, daña la digestion, quita el entendimiento, enfria el cuerpo, y requema los humores, y engendra enfermedades agudas, y calenturas diarias. Estos inconuenientes, y otros muchos dize Auicena, que trae el velar con exceso, y Auerroez en el. 7, del colliget capitulo sexto.

Y assi con cuydado, se guardara el curioso de lo que causa vigilia, como estar mucho tiempo al sol, y beuer mucho vino añejo.

Pero ase de aduertir, que los frios, y secos, tienen necessidad de mas sueño, como muestra Auerroez en el lib. sexto del colliget, cap. dezimo, y a los viejos conuiene tambien dormir mas, como enseña Auicena, y la razon lo dize.

Los que duermen a la Luna, nos dize el mismo autor, que se ponen en peligro de mil enfermedades, y los que duermen luego que acaban de comer, porque se hinche la cabeza de gruessos vapores, y se ofende la vista.

En quanto al modo de dormir, ò acostarse, es tenido por muy sano, que luego al principio del sueño, sea sobre el lado derecho, y passado algun espacio de tiempo, boluerse sobre el yzquierdo. Este parecer prueua Aristoteles en vn problema, mas los que fueren de flaco estomago se acosta-

ran la boca hazia abajo y si estuuieren de alguno de los dos sea muy encogidas las piernas.

Pero todo lo hasta aqui escrito, aunque es de sentencia de los mas insignes varones que a tenido el mundo, sera de muy poca importancia, para el que dessea viuir, si no guarda lo que este Refran nos ordena, que es dormir en alto. Y porque soy amigo de que se entienda quanta verdad sea esta, lo prueuo con razon, y autoridades. La razon es. Dormir en lugares baxos, causa humidades en los cuerpos humanos, y las humedades causan putrefaccion, la qual putrefaccion es causa de las mas enfermedades, que assaltan el linage humano; luego para euitar estos males, y viuir largo tiempo, no se á de dormir en baxo. Que dormir en baxo causa humidades, es muy manifiesto aun á los idiotas: que las humedades causen putrefaccion, enseñalo Aristoteles en el quarto de los metheoros, y en otras muchas partes, principalmente en el problema dezimo, de la particula catorze. Galeno en el onzeno del methodo trayendo la causa de las calenturas putridas, nos dize, que solo se corrompen aquellos cuerpos que habitan en partes calidas, y humidas: de la qual razon queda muy manifiesto, quan dañoso sea dormir en aposentos baxos humidos, y de quanto prouecho lo que nos amonesta el prouerbio, diziendo. Duerme en alto y viuiras, porque el que duerme en alto esta en parte seca, y sin humidades, y assi los Castellanos conoziendo de quanta importancia sea esto, para la vida, no se contentaron con este Refran, que nos lo enseña, antes tienen otros dos que nos dizen lo proprio, estos son.

En inuierno, y en verano,
el buen dormir en sobrado,

Y otro.

La teja, cabe la oreja.

Que es dezir, que mejor estan junto al tejado que en aposentos bajos. Auicena tratando de los lugares mas conuenientes à la salud dize: los que habitan lugares altos son sanos, fuertes, sufridores de trabajos, y viuen mucho. Por este parecer creo, que los moros quando poblaron en España, edificaron siempre, y hizieron sus moradas en montes, y partes altas, y secas, como se ve muy claro en los Castillos, y poblaciones que dellos nos quedaron.

Bien claro esta el Refran con lo dicho, assi en quanto á la primera, como a la segunda parte, y assi no me alargo mas, aunque se pudiera hazer vn libro, con solo el comento del.

**Quien quisiere viuir sano
coma poco, y cene temprano.**

REFRAN. VII.

PORQUE este prouerbio parece que contiene lo proprio, que el que proximamente se á declarado, me á parecido juntarlos, y porque nos exorta, á que comamos poco à medio dia, de adonde se conoce la verdad que arriba prouamos. La cena no dize que sea pequeña, mas exorta á que sea temprana; que deuia de auer leydo en graues autores, el primero que dixo la sentencia presente, quan necessaria sea esta condicion en la cena: particularmente Auicena, en el cap. de sueño, y vigilia, dize el mejor sueño es el que se duerme despues de auer descendido lo que se comio, de la parte superior del estomago, y si se tardare en bajar, conuendra andar algunos passos. Y mas abaxo en el proprio cap. viendo de quanta importancia es el no dormir en acabando la cena, buelue à repetir, el sueño que se duerme estando el estomago repleto, antes que la repleccion baxe, es nocibo porque no es profundo, antes con bueltas de vn lado a otro, y la concoccion se haze deprauadamente, y se corrompe el alimento, de donde se siguen graues males. Pues siendo esto assi, como el principe de los Arabes Auicena nos enseña, y es verdad segun dize Galeno en muchas partes, que el corromperse la comida en el estomago, causa enfermedades infinitas, y esto se sigue al acostarse en acabando de cenar. Quien estara tan ciego que no conozca la verdad deste prouerbio, que nos amonesta que cenemos temprano, si queremos viuir sanos; porque cenando temprano abra tiempo suficiente, y distancia desde la cena a la ora de acostar, para que lo que se vuiere cenado descienda de la superior parte del estomago, á la profunda, donde se haze principalmente el coccimiento, y assi no se siguian, los inconuenientes que Auicena dize, y Galeno, y los que la experiencia á enseñado, aun a los que no frequentaron las escuelas, ni leyeron en Auicena, y Galeno, ni en Paulo, ni en Aecio; que deuieron de ser de algun prudente viejo Castellano, ò vieja, que considerando las ventosidades, indigestiones, opilaciones de higado, y bazo, que los que se acuestan en acabando de cenar, padezen dixeron: come poco, y cena temprano: que es lo Proprio que Hernan Nuñez el Comen-

dador dize, en otro Refran muy antiguo, el qual traygo para confirmacion deste, que es.

Cena y vete a echar,
por mal cabo le vide andar.

Marsilio Fiscino, en el libro de vita sana, escriue el tiempo que á de passar entre la cena, y el acostarse para dormir, y dize que sea vna ora; mi parecer es que sean dos, y que en estas el que procura salud ande algunos passos, porque la cena como dize Auicena, baje a lo profundo del estomago, y se haga bien el cozimiento.

**Quien se echa sin cena
toda la noche deuanea.**

REFRAN. VIII.

Este verbo, deuanear, significa en Castilla, lo proprio que dormir mal, y soñar mucho, y parece venir de cosa vacia, ò vana, porque teniendo el estomago, y la cabeza vacios, y sin virtud se duerme mal, y se suelen soñar mil disparates. Supuesto lo qual sera el legitimo sentido del presente prouerbio, quien se acuesta sin cenar, toda la noche duerme mal, y sueña. Otros dizen, que debanear significa parecer que todo se mueue à la redonda, como a los que tienen vaguedos: tomando la similitud de las debanaderas, en que las mugeres esparzen sus madejas para denanarlas, las quales siempre dan bueltas, y que assi el sentido interno, quando no ay sustento en el estomago, para que el calor natural se ocupe en el, se ocupa en representar juntamente con el anima al sentido comun, ò phantasia diuersos simulacros, de cosas que el dia passado., ó toda la vida sucedieron, por cuya causa se duerme mal, y se sueña mucho. Esto se funda en la doctrina de Aristoteles, y de Pedro de Apono en el comento, quando dan la razon, porque auiendo comido no se sueña. Sea como fuere, que el sentido deste Refran es el que tengo dicho, que quien no cena, duerme mal, y sueña.

Y porque no se passe sentencia tan digna de memoria, sin radical declaracion, se aduierta de passo, y como cosa ya muy assentada, y aueriguada, que el sueño, y vigilia se hazen en aquella parte, que se dize sentido comun, el qual no esta como Aristoteles, y Auerroez pretenden prouocar, en el corazon, sino, como manifiestamente enseña Galeno, en la parte anterior de la cabeza, y mayormente

en sus ventriculos. Por lo qual es necessario, dezir, en opinion de Galeno, que el mismo lugar es el de los sueños naturales, aunque el persiguidor de Galeno Argenterio refuta esta opinion, en el libro de somno, & vigilia, capitulo dezimotercio.

Tambien se aduierta, por fundamento de la razon del Refran, y para prouecho de los que padecen por falta de sueño, que el sueño se causa segun Aristoteles, de los vapores que se leuantan, con la fuerza del calor, en la coccion del mantenimiento, los quales vapores suben al cerebro, y con su frialdad se conuierten en humor, y de alli por antiparistasis, ahuyentan el calor al corazon, y de aqui resulta el sueño. Pero auemos de entender que el sueño natural, y dulce no se suele causar de sola esta causa dicha, porque la concertada musica, y las canciones numerosas concilian, y traen sueño sin que se suban vapores a la cabeza. Pluthareo dize, que la grande alegria causa sueño. Porque Lucio Silla, auiendo recibido gran gusto, por ver quitadas las sediciones, y guerras continuas, que en Italia auia, dio en vn profundissimo sueño. La noche, obscuridad, y tinieblas, mueuen sueño, dando algunos vapores al celebro.

Las blandas fregaciones del cuerpo, y los lauatorios de piernas engendran sueño, el mismo efeto hazen la continua leccion, y meditacion. Causa tambien sueño la nauegacion, y agitacion, como se ve en los niños que estan en cuna, lo proprio haze el susurro, y estripito de las corrientes aguas: la larga vigilia, y aun nuestra voluntad suele ofrecernos el sueño, el proprio efeto hazen las cosas frias, como es la corteza de la mandragora comida: vnturas hechas en las partes externas, y el inuierno, frio, como dize Hypocrates: auer padecido crueles dolores, y cansancios, todo esto trae profundo sueño. Y esto en ninguna manera se puede dezir, que se haze por la comida, y sus vapores: de lo qual se colige con euidencia, no ser vna sola la causa mediata del sueño, antes muchas como esta dicho. Pero la comun, è inmediata causa, à de ser vna, pues la naturaleza del sueño es vna, que consiste en estar ligados los sentidos. Y assi se á de dezir, que la causa inmediata, y comun del sueño, es el apartamiento, ò ausencia del calido innato influente, que desampara los sentidos, y retrocede al corazon, y este proprio calor, boluiendose a desatar los sentidos es causa de la vigilia. Y nadie se admire que el calido innato haga estos efetos, pues es causa tambien de otras muchas passiones del animo, y del cuerpo, del temor, de la verguenza, de la ira, de la alegria, y de la tristeza.

De los notables puestos, se colige bien clara la razon del Refran, en quanto a aquella parte que dize: que quien se acuesta sin cena, toda la noche deuanea, que es dormir mal, y con pessadumbre, porque si el sueño se causa, como prouamos de los vapores, que suben de la comida, que se cueze en el estomago a la cabeza, claro esta, que si se acuesta sin cena, quien tiene el estomago desocupado, que no tendra vapores que causen sueño. Y assi deuanearà durmiendo mal toda la noche. Y si alguno replicare, diziendo, que los vapores, no son la causa inmediata del sueño, sino la ausencia que haze el calido innato de los sentidos: respondo, que quando el estomago tiene cena que cozer, atrae assi el calor natural, que es instrumento, y causa de la coccion, y assi auiendo de acudir al estomago desampara los sentidos, dandoles lugar para que descansen: y entonces se duerme con quietud sin deuanear, no auiendo causa præter naturam, que los inquiete. Mas no auiendo cenado, el calor natural esta en el celebro, ò alomenos baxa poco á las partes inferiores, y no haziendo ausencia de los sentidos, no se ligan de todo punto, y assi duerme mal deuaneando. Dixe arriba, que deuanear significa, no dormir bien, antes con pessadumbre, y soñando: porque razon duerme mal quien se acuesta sin cena, ya esta declarado.

Aora conuiene aduertir para la explicacion de lo restante (que es porque ensueñan los que no cenan) que ay vna media disposicion (no estando los hombres enfermos) por la qual no hazemos las acciones de los sentidos como si estuuiessemos velando, ni tampoco estamos totalmente ociosos, como si enteramente durmieramos. Y á esto llamamos comunmente sueño, ó ensueño, y en esta media disposicion, no estan de todo punto libres los sentidos, como quando velamos, ni de todo punto ligados, como en el profundo sueño, mas antes entonces los sentidos exteriores descansan, y los interiores conponen las imagines, è ideas de todas las cosas. Y todo esto haze la facultad imaginatiua. Para mejor entender, como esto se haze: es de saber que algunas vezes, quando el animal duerme, no totalmente se obstruye, y hinche el celebro de vapores, antes la facultad animal en las partes interiores, en alguna manera queda libre, y entonces no enteramente vela, y assi se causan los ensueños; donde muchos durmiendo hablan, otros andan (como Galeno cuenta de si proprio) y y esto pertenece à la facultad animal motiua, la qual no de todo punto esta ociosa. Verdad es que los ensueños principalmente pertenecen à la facultad imaginatiua: Pero otras vezes obran las demas, como la cogitatiua: esto se ve

quando juzgamos que soñamos, y componemos silogismos en el sueño. Las imagines destos ensueños se guardan en la memoria, pues vemos que auiendo despertado contamos el ensueño. Viniendo pues al proposito, digo, que quien no cena deuanea (como dize el Refran) ensoñando. porque faltan vapores para que el sueño sea profundo, y todo lo que falta de la intension del sueño, por no estar las facultades internas ligadas, todo esso se ocupan en componer las imagines de los ensueños, porque como diximos arriba, entonces se sueña cuando ay vna media disposicion entre dormir, y velar, y esta es la causa por que los niños de mui poca edad no ensueñan, porque tienen profundissimo sueño, causado de la multitud de vapores que ay en su celebro, los quales vapores faltan a los que no cenan.

Aristoteles en la particula trigessima, da la razon, porque los que an comido, no sueñan, y aunque parece diuersa de la que he dicho, haze muy poca diferencia. Dize pues, que despues que auemos comido, se mueue el anima vehementissimamente junta con el calido influente, hazia las partes inferiores, è internas a cozer la comida, y assi con esta distraccion, y ocupacion, que en otra parte tiene no representa los simulacros á la fantasia, mas faltando alimento en el estomago bu luese el calido innato con el anima a los sessos, y alli representa al sentido comun, y fantasia, las imagines de lo passado, y en esto consiste la razon total de nuestro aphorismo Castellano, que dize, quien se echa sin cena, toda la noche deuanea, porque se ensueña mucho no cenando, por la razon dicha.

No ignoro la objeccion que se puede poner: diziendo que el gran Hypocrates, cura los que ensueñan, quitandoles la comida, y haziendoles vomitar, segun lo qual parece ser falsa la sentencia Castellana que explicamos. Puedese corroborar tambien la presente objeccion con la experiencia, la qual nos enseña, que ay muchas personas, que si no cenan duermen suauissima, y quietamente aquella noche, y si cenan por el contrario tienen mil inquietudes, y sueños con pessadilla. Respondese à esto, que ay dos diferencias de ensueños, segun Hypocrates en el libro de somnijs vnos que vienen de innanicion, y otros de repleccion, á los quales llama turbaciones del anima, y enfermedades. Los que vienen por estar las venas, higado, estomago, y cabeza repletos, que son los que proceden de repleccion estos tales que por su multitud agrauan el calido innato, y perturban (como dize Hypocrates) el anima, haziendo que el hombre sueñe mil disparates, y pessadillas: estos se curan con dieta, y vomitos, y los sujetos que cenan quan-

do tienen esta repleccion sueñan, y duermen mal; pero quien no tiene repleccion, antes viue con innanicion, y falta de humor, si no cena toda la noche deuanea. Por lo qual conuendra comer, y cenar: como aconseja Hypocrates en el proprio libro, quando dize que el alimento se à de aumentar, y como nos lo enseña tambien nuestro Refran.

Y pues á sido forzoso, para la explicacion del proberuio tratar de los ensueños, no sera fuera de proposito, para mas distincta declaracion traer su difinicion, y causas. Es pues el ensueño, segun Aristoteles en el libro de somno & vigilia, vna representacion de imagines mientras dormimos. Pedro de Apono, dize, que es vna passion causada en la fantasia de algun mouimiento; ò que es vna fantasma hecha por el mouimiento de las imagines, que se le representan al que duerme.

Ay vna question muy reñida entre los Neotericos Philosophos, que es, si auemos de dar fè á los ensueños, y lo que causa esta duda es, vn lugar del Philosopho, que se lee en el libro de adiuinacion por los ensueños, adonde dize, que la pronosticacion, que se toma del ensueño no se à de menospreciar del todo, ni tampoco se le à de dar entera fè.

El Magno Hypocrates en el principio de su libro de insomnijs, dize, que el que conociere bien, y supiere lo que se puede pronosticar de los ensueños, que tendra adquirida gran parte de sabiduria, y assi da remedio en el proprio libro, para los que ensueñan. Galeno fue gran obseruante de ensueños, y quenta en el nono del methodo cap. 4. que el estudio Medicina, porque su padre soño, que la estudiasse. Y en el. 14. del methodo, dize, que curando vn mozo, que tenia la lengua hinchada, soño que el zumo de lechuga le sanaria, y poniendolo otro dia en execucion, fue sano el doliente sin otro remedio alguno. En el libro de humoribus afirma el proprio Galeno, que por la experiencia sabia ya, ser conueniente obseruar los ensueños, y seguirlos, y que sano a muchos curandolos, por hazer lo que los ensueños le aconsejauan, como sano a un enfermo, al qual hizo sangrar de vna vena, que esta entre el dedo indice, y el de enmedio, por auerle el ensueño induzido a ello. Iamblico autor grauissimo, en vn libro que hizo de misterijs, afirma que el arte de la Medicina, halla muchos remedios curatiuos, mostrandolos los ensueños. Y que en el templo de Asculapio eran recebidos los sueños, para curar las enfermedades. Los lugares, y historias referidas, y otras muchas, que se pudieran traer, an hecho dudar á algunos, si se aya de dar credito a lo que de noche soñamos, y an creydo que si.

Pero los que siguen la contraria opinion, no haziendo caso de lo que se ensueña fundan su parecer en graues autoridades, y razones, y assi traen aquel lugar de Aristoteles, en el lib. que escriuio de adiuinacion por sueños, adonde el Philosofo dize, que todo lo que soñamos es acaso. Por lo qual no se a de dar credito, ni auemos de adiuinar cosa alguna por el sueño. Pues los animales brutos tambien sueñan. Platon en el lib. 2. de republica, se rie del sueño que finge Homero en el libro. 2. de las iliadas, el qual ensueño dio Iupiter a Agamenon. Plutarco en el libro de la conseruacion de la salud, dize, que es vana la adeuinacion por ensueños. Y tibulo libro. 3. en la Elegia. 4. afirma qne todos los ensueños son vanos, y falaces, por estas palabras.

Somnia falaci ludunt temeraria nocta,
& pauidas mentes falsa timere iubent.

Con las autoridades dichas, juntan la que se lee en el libro quinto, Ecclesiastæ, que dize: adonde ay muchos ensueños, alli ay muchas vanidades, y juntan tambien lo que Macrobrio dize, en el libro primero capitulo tercio del sueño de Scipion, adonde afirma, que este nombre ensueño se dize assi, porque se haze en el sueño que dormimos, y porque entonces parece que suceden todas aquellas cosas que soñamos: pero que despues desto de ningun prouecho, ni vtilidad es para pronosticar. Virgilio en el libro sexto de los eneydos dize, ser los sueños falsos en este verso.

Sed falsa ad Cœlum mittunt in somnia manes.

De las autoridades de tan insignes varones, y de las razones que dan, en los lugares citados, se à de tener por cierto ser ridicula la opinion de los que dan credito á ensueños, porque todos ellos son deliramentos. Y si alguna vez sucede, lo que se sueña durmiendo auemos de entender que el tal suceso fue acaso, y no por auerse soñado; de adonde se sigue con euidencia, que los pronosticos hechos por ensueños sean falsos, y que no se les á de dar fè alguna.

Pero porque esto quede mas claro, y no se haga ofensa à tan graues Philosophos, como Hypocrates, y Galeno, quando escriuen de ensueños: dexando à parte las diferencias, que trae Ciceron que son cinco, y dexando tambien las seys especies de ensueños, que S. Gregorio escriue, tomadas de seys causas, como refiere el colegio de los Conimbricenses de la Compañia de Iesus, en el comentario

que haze sobre el libro de Aristoteles de insomnijs. cap. 3. Digo pues, que dexadas estas diferencias aparte, conuiene notar para la defensa de Hypocrates, y Galeno, en los lugares citados, que los ensueños, son en quatro maneras. Vnos diuinos, otros demonicos, otros naturales, y otros animales, como refiere el dicho collegio en el cap. 4. del comento que esta dicho. Los ensueños diuinos, dize que son los que Dios inmediatamente inspira, ò por medio de algun Angel, como fue el ensueño de Iacob, que se lee en el testamento viejo cap. 24. de Genesis, y el de Iosepho cap. 37. del proprio libro, y el de Pharaon. cap. 41. y como el ensueño que se lee en el testamento nueuo por S. Matheo. 2.

Los ensueños demonicos, son los que los demonios induzen, ò traen, los quales ensueños pueden traer, y causar, porque tienen naturaleza semejante á la de los Angeles, aunque estos tales no tendran semejante el fin. Quien quisiere saber destos ensueños, digo, algunas historias dellos, lea à Tulio, á Herodoto, Valerio Maximo, y Alexander ab Alexandro, que estos autores tratan largo desta materia.

Que fè se aya de dar, y que se aya de tener cerca de los ensueños diuinos, y demonicos, y que fin tengan. Los Theologos, y santos Doctores de la Iglega lo determinan, y assi voy á mi proposito.

Los ensueños animales, son los que nos representan mientras dormimos, las imagines y simulachros de aquellas cosas en que auemos estado ocupados en algun tiempo, como nos sucede muchas vezes.

Los ensueños naturales, como escriuen los coimbricenses, son los que dimanan de la dispusicion del cuerpo, del temperamento, y de la abundancia, ó qualidad de algun humor, como son aquellos de que trata Hypocrates, y Galeno en los libros de insomnijs, y en el libro de plenitudine, y de morbis vulgaribus.

Puesto este fundamento, sera la conclusion de la duda propuesta, que á los ensueños naturales puede el Medico dar credito, los quales seruiran de indicios, y señales, para conocer la abundancia, y defecto de humor, ó alguna mala qualidad, y conocida, poner en execucion, la preseruacion ó curacion del mal inminente, ó presente, como enseña Hipoc. y Galeno en los lugares citados: esta conclusion es de S. Thom. y de Arist. y de Agustino Ninpho, y de los Coimbricenses, y tambien se prueua con las experiencias dichas, y con esta razon, no ay razon aparente, que prueue que por principios de otros sueños se eleuen vapores, que declaren las indispusiciones del cuer-

po. Luego conjecturalmente diremos que se excitan de los humores redundantes, como sucede en la pessadilla, cuya cura ponen todos los praticos.

Con esta conclusion, queda entendido como a los ensueños naturales puede dar el Medico credito, y tambien con ella, quedan libres de calumnia Hipocrates, y Galeno, quando dizen en los lugares citados, que ver en los ensueños colores de carmesi, ó sangre, significa abundancia de sangre; pero si se soñaren pendencias, truenos, fuegos, rayos, relampagos, y colores citrinos, denotara exceso de colera. Quando soñaremos cosas horribles, espantosas, y tristes, melancolia; mas si acaso se vieren entre sueños, cosas de agua, y llouer, y neuar, y granizos, diremos, que ay superflua flegma. Verdad es, que no se à de fiar el Medico, para el conocimiento de los males, de solos los ensueños, si no se juntan con ellos las demas señales, que trae la Medicina, de que estan llenos los libros. Y el mas seguro parecer será no hazer caso dellos, aunque sean naturales, porque tienen mil falacias, como dize Tibulo en los versos que arriba pussimos.

La causa eficiente del ensueño, es la imagen, ò imagines de las cosas que andan vagando por el celebro, sacandolos la imaginacion de la memoria, adonde estan depositadas como enseña Aristoteles.

La causa material, son vapores que suben al celebro juntos con algunos espiritus animales, los quales si fueren turbios, como en aquellos que cenan, y beuen esplendidamente, no abra ensueños, si no muy obscuros, por la obscuridad de los vapores. Pero quando el vapor, y espiritus fueren puros, y sinceros, la imaginacion sera pura, y aura ensueños mas puros, y distintos, de suerte que se puedan encomendar á la memoria, para que despues de despiertos se acuerden dellos; y esta es la razon, porque los que no cenan dize el Refran, toda la noche deuanean, que es, ensueñan distintamente, porque ay pocos vapores, y puros, y por esta razon tambien nos acordamos mejor de los ensueños de la mañana, quando ya esta cozida la comida, y mas puros los vapores. De adonde vinieron los antiguos a creer, que los ensueños de la madrugada eran mas verdaderos: por lo qual dixo Horatio: Ser. 1.

Atque ego cum græcos facerem natus mare citra
versiculos, retuit me tali voce Quirinus,
post mediam noctem, vissus, cum somnia vera.

La causa final de los ensueños diuinos, es el vaticinio, como fue en el sueño de Ioseph, y de otros santos varones.

Pero el fin de los ensueños naturales, es que no despierten tan presto los hombres que duermen, ni los demas animales, porque los animales brutos, como la cabra, y el buey, la oueja, el perro, y el leon tambien ensueñan, lo qual se ve claro en los perros, que estando durmiendo ladran, como enseña Aristoteles, y la experiencia lo muestra. Algunos dudan si los niños pequeños ensueñan, porque hallan vn lugar de Plinio, y otro de Aristoteles encontrados; pero la mas cierta opinion es que no ensueñan, porque no se les pueden representar las imagines de las cosas, por la qual razon tambien se an conocido hombres, y mugeres, que jamas ensoñaron, como dize Aristoteles en los lugares citados, y Pomponio, y Plinio afirman, que los Athalantes no ensueñan, como los demas mortales.

De lo dicho hasta aqui se conoce clarissimo el sentido que se a de dar á este prouerbio, (quien se acuesta sin cena &c) el qual es, que no cenando se duerme mal, ensoñando disparates: para cuya inteligencia fue necessario dezir, como el sueño que dormimos se haze en la parte anterior de la cabeza, principalmente en sus ventriculos, adonde se refieren las causas inmediatas del dormir, e la comun, è inmediata. De todo lo qual sacamos en limpio la razon porque se duerme mal no cenando; y de ay para mayor explicacion se dixo, como el soñar se haze en vna media disposicion entre dormir, y velar. Dimos tambien la razon, porque quien no cena, toda la noche deuanea adonde se propusieron las causas de los ensueños, y algunos problemas; y se ventilo la question, si se aya de dar credito á los ensueños.

**Come poco, y cena mas
y dormiras.**

REFRAN. IX.

Si bien se advierte, conoceremos, que esta sentencia contiene lo proprio, que la que se acaba de explicar, y lo que otras que nos exortan, à que la comida de medio dia sea en menor cantidad que la cena; y assi sera breue su comento. Solo importa aduertir, acerca desta, que quando vna cosa es muy verdadera, y necessaria á la salud, no se contento la antiguedad Castellana con aconsejarla vna vez, sino muchas, à imitacion de Hypocrates en sus aphorismos,

que haze lo proprio. Y assi aunque el Castellano dixo en otro prouerbio.

Come poco, y cena mas.
duerme en alto, y viuiras.

En este tambien buelue a dezir, que sea el prandio menor que la cena. Lo qual importara para dormir con mas quietud. Porque se duerma mejor cenando, ya se dixo en el comento antes deste, adonde lo podra ver quien quisiere.

**Despues de comer dormir,
y de cenar passos mil.**

REFRAN. X.

Como se vsa en nvestros tiempos (aunque deprauadamente, segun en otro comentario se prouo) el hazer la comida principal à medio dia, que es lo que los Latinos llaman prandio; á se alzado esta comida con el nombre de comer de suerte, que aunque comamos a la noche, ó á la mañana, no lo llama el vulgo comer, mas que solo a lo que se come á medio dia. Y assi podremos dezir, que por antonomasia, ò excelencia, quando oyeremos dezir, comer, entenderemos sola la comida que se celebra à la ora de medio dia. Vsando pues de la licencia dicha, la presente sentencia, dixo, despues de comer dormir. Adonde auemos de entender por comer, la comida del medio dia, y no otra. Prueuase esto de que parece auer sido sacado este Refran, de aquel prouerуio Latino que dize. *Post prandium dormire, post cenam mille passus abire.* El qual prandio (como ya esta dicho en otra parte) es la comida de medio dia, luego en la presente sentencia tambien significara lo proprio.

Y porque no es razon cansarnos en cosas manifiestas, mas antes tratar de las que importan: digo que se ofrece gran dificultad, acerca de la primera parte adonde dize; despues de comer dormir, si sea verdadera, ò no; porque los mas graues autores de la Medicina son de parecer, que no se à de dormir despues de comer. Auicena dize, que causa grauissimos males el sueño de medio dia, como son todos los que se siguen de la flegma, los catarros destilaciones, corrompese el color del rostro, y de todo el cuerpo, hincha el bazo, relaxa los neruios, induziendo vna graue pereza, postra el apetito de comer, engendra apostemas y muchas vezes calenturas. El buen viejo Hypocra-

tes nos dize, que conuiene velar de dia, y dormir de noche. Marsilio Fiscino en su lib. de vida sana enseña, y manda, que no se duerma despues de la comida del medio dia, sin que nos fuerce alguna gran necessidad; y la experiencia que es a quien se à de dar mas credito, nos muestra con euidencia, quan pessado se leuanta el cuerpo, y quan agrauada la cabeza, y hinchados los ojos despues del sueño meridiano. Siendo esto assi de sentencia de tan insignes varones: forzosamente diremos, y mas confirmandolo la experiencia, que no se á de dormir despues de comer, y por consiguiente, que el Refran es falso quando dize, despues de comer dormir.

Para responder a la objeccion puesta, y sacar a luz la sentencia que defendemos, se aduierta, que ay algunas personas, que tienen hecha costumbre de tantos años á dormir despues de comer, que esta mudada esta costumbre en naturaleza, de suerte que el dia que no reposan (segun ellos dizen) la comida, toda la tarde andan rostrituertos, desgraciados, pessados y sin poder cozer lo que comieron, y esto todo porque mudaron de costumbre. Tambien se aduierta, que de los hombres vnos son secos, enjutos, colericos, ò melancolicos, y sin flegma de que se puedan temer, y muy fuertes de cabeza, otros por el contrario demasiado gruessos, flegmaticos con cabeza flaca, y sujetos a mil genero de catarros, y corrimientos de cabeza.

Entendido este notable se responde con facilidad al argumento en contra puesto: diziendo, que la sentencia de Hypocrates, la de Marsilio Fiscino, y la de Auicena, y la de todos los demas, que tambien enseñan, que no se á de dormir despues de comer, es verdadera, en aquellos que son flegmaticos, gruessos de flaca cabeza, y sujetos à corrimientos, en los quales yo tambien confiesso, lo que estos graues hombres dizen, y que es su total destruycion el sueño meridiano, con lo qual se aumenta su gordura, se hazen vn poco de flegmas, y se les rellena la cabeza de vapores, causa de todos sus catarros, jaquecas, y gotas. Tambien se a de responder ser verdadero el parecer de los autores dichos, y lo que se dixo de la experiencia, en aquellos que no tienen costumbre de dormir de dia, los quales se leuantan despues del sueño torpes, perezosos, agrauados, y con lasitud. Pero los que son fuertes de cabeza, sin flegmas, enjutos, colericos, y sin peligro de catarro, y corrimientos, en estos tales, despues de comer dormir. De la propria suerte, los que tienen costumbre de largos años a dormir despues de comer, no se les á de mudar totalmente la naturaleza, que ya por el vso tienen adquirida, antes se les a de ordenar siempre, que despues de comer

dormir, y no solo estando con perfeta salud, como lo enseña Hypocrates, en infinitos lugares, mas tambien en tiempo de enfermedad, porque como agudamente enseña Galeno, todo lo que esta hecho vso, y costumbre en vn cuerpo, es bueno, y saludable, y por el contrario lo que no esta en costumbre es malo, y assi diremos con Galeno, que el sueño despues de comer es bueno, y el velar malo, por no estar en costumbre. De suerte, que teniendo costumbre de vna cosa, aunque no sea buena de suyo, se á de guardar, porque esta ya hecha natural con el vso, y lo que es natural, siempre se á de obseruar: esto nos enseña Galeno en el octauo del methodo, y Hipocrates en el segundo de ratione vistus acutorum, particularmente hablando, de aquellos que no suelen comer a medio dia, y comen, dize, que an de dormir despues de la comida, como duermen de noche despues de la cena. Y Paulo Agineta doctissimo Griego dize, que la mas oportuna ocasion para el sueño, es despues de comer. Vega por expressas palabras comentando à Hipocrates nos dize, que los que tienen costumbre de descansar, y dormir à medio dia, que no solo estando con salud, mas aun en las enfermedades no an de mudar la tal costumbre, de todo lo qual queda muy llana la razon deste Refran, que es, que en los que tienen costumbre antigua de dormir despues de comer, no se les á de alterar, antes en estos tales es saludable remedio, despues de comer dormir.

Aduierta (el que ama la salud) acerca de lo dicho, que si suele dormir despues de comer, y siente que le haze daño el sueño à esta ora, por ser de los que arriba diximos, que no conuiene que duerman. Digo pues, que si vuiere de mudar costumbre, dexando el sueño que no a de hazer esta mudanza de repente, antes ira poco á poco cercenando el sueño, hasta que en quinze dias acabe de mudar la costumbre. Y si fuere de los que no suelen dormir de dia, y quiere hazer contraria costumbre, tambien se á de ir poco á poco enseñando. Pero el que gustare de reposar la comida, y no ossa por los corrimientos, podra tomar vn medio, estando vna ora sentado, los pies altos, y la cabeza tambien alta, y sin dormir, ni hablar, ni leer, ni estudiar.

La segunda parte desta sentencia, dize, y de cenar passos mil. Que es lo proprio que en otra parte prouamos diziendo, que no nos acostemos con la cena en la boca, porque como ya demostre con razones, y autoridades, es muy dañoso á la salud.

Lo que se ofrece de duda cerca desta parte supuesto que no es bueno acostarnos, en espacio de mas de vn ora des-

pues de cena, es: si este tiempo que dista, entre la cena, y el sueño, si sera conueniente ocuparlo passeando, como dize la sentencia, ò enquietud. A esta duda se responde que lo que conuiene, es, que la cena aya descendido, de la superior parte del estomago, á la inferior, primero que vamos a la cama, y para esto conuendra passearnos muy de espacio, sin vehemente mouimiento, porque no se perturbe la concoccion, lo qual es dotrina de Auicena, que parece la tomo desta sentencia. Y assi por expressas palabras dize; si lo que se comio tarda en descender de lo alto a lo bajo del estomago, es bueno andar vn poco.

Mas mato la cena,
que sano Auicena.

REFRAN. XI.

La pertinacia, qve algunos tenidos por curiosos, è inteligentes de Refranes, y que tratan de la conseruacion del indiuiduo, tienen, contra la opinion que en otra parte se a defendido, acerca de que conuiene para la seguridad de la salud, comer muy poco á medio dia, y cenar mas cantidad. Digo pues, que la pertinacia destos se funda toda en esta sentencia que voy explicando; porque luego dan con este testo Castellano, diziendo que la cena á de ser muy poca, porque mas mato la cena, que sano Auicena: y si estuuiessen bien en el punto de la dificultad conocerian, que esta sentencia, no contradize á las que arriba se an declarado. Y porque esto conste manifiestamente, les respondo con distincion diziendo, que á muchos destruye, y mata la cena, como afirma nuestra sentencia, quando la tal cena es celebrada, hallando el estomago repleto, y sin auer cocido, ni distribuydo, la mucha cantidad y diuersidad de manjares, que a la ora del medio dia se comio, y quando tan bien se cena, y beue tan á rienda suelta, que aunque este desocupado el estomago a la ora de la cena, no puede el calor natural vencer la desproporcionada carga que se le entrega; antes rendido sufocado, y oprimido el calido innato, se echa con lo que le an dado, de adonde se siguen appoplexias, y epilepsias, perlesias, y otros mil generos de males, y repentinas muertes, que es lo que nos dize este Refran. Pero quando el prandio vuiere sido muy leue, ỹ la cena fuere ordenada en recta cantidad, ca-

lidad; y modo: en tal caso no haze mal, antes es salutifero remedio para la conseruacion de la salud, que sea en mayor cantidad que la comida, como arriba queda prouado. Supuesto lo qual diremos, que el proueruio pressente se à de entender, que mata la cena, quando se haze sin orden, en superflua cantidad, como tambien nos destruye la comida de qualquiera ora, si no es con moderacion. Y tambien se a de entender que haze mal la cena, quando lo que se comio à medio dia no fue en tal cantidad, que ya estuuiesse cozido y destribuydo. Y assi, mas mato la cena que sano Auicena. Pero faltando estas condiciones, no solo no mata mas antes es necessaria.

Y porque no quede sin entera explicacion el texto propuesto, se aduierta la exageracion, y encarecimiento que vsó, para darnos á entender, quanto importa la moderacion en la cena, pues dize, que mató mas la cena, que sanó el mas Docto, y perfeto Medico, que hasta estos tiempos se á conocido. Que si bien se considera, fue honrar mucho á este varon, y no vituperarle, el dezir que matò mas la cena, que el sano, porque este fue encarecimiento.

Y nadie se admire, que antepongamos á Auicena à los demas de su arte, que es mucha razon, por auer escrito la Medicina mas consumadamente que otro. Mucho se debe por cierto al vectustissimo Hypocrates: pero los libros que escriuio fueron mancos, confusos, y sin guardar orden en ellos, y tan subcintos, que es impossible entendellos sin comento: de adonde vino á dezir doctissimamente Galeno, que Hypocrates dexo la simiente de la Medicina, para que sus sucesores la cultiuassen.

Galeno por el contrario escriuio, tan largo, y con tanta copia de palabras, y detuuose tan prolixamente en reprehender á otros, que apenas se pueden leer sus obras en toda la vida, por lo qual es assimilada su Medicina al trigo, que esta en las espigas con la paja y poluo, sin puridad, y limpieza, que para que sea de prouecho á de costar mucho trabajo.

Oribasio escriuio tres libros de Remedica, pero muy faltos de la entereza que requiere el arte.

Paulo Agineta, quiso cortar los pinpollos ò pampanos de Galeno, abreuiando sus obras y dio en otro extremo, de suerte, que se dexo mil cosas necessarias por escriuir.

Aecio escriuio vn poco mas largo, pero tambien se olvido de muchas cosas importantes.

De los Araues, Serapion, calló lo mas de la Medicina.

Rassis hizo el continente tan indigesto, y confusso, que mas sirue de confundir los entendimientos, que de enseñar el arte.

Despues desto sucedio Haliabas, llamado la simia de Galeno, porque le imito haziendo compendio de sus obras: y aunque es verdad, que este insigne varon, llego mas cerca de lo que se pretende, con todo esso disgrego tanto algunos de sus tratados, y detuuose en declarar los terminos Arabigos, tan sin medida, que son sus trabajos de poco prouecho.

El noble Alfarabio, vsó de tanta breuedad, y obscuridad, que leerle es perder el tiempo.

Entre los Latinos florecio en tiempo del Emperador Tiberio Cessar Cornelio Celso: pero como en aquel tiempo en Roma no se vsaua la racional Medicina, mas que la Empirica, sacò á luz su libro, sin dar razon de cosa alguna de quanto escriuio. Y assi es tenido por mas excelente en la pureza de la lengua Latina, que en Medicina.

Quien pues es aquel Autor, que escriuio no sola la simiente, como Hypocrates, ni difussamente como Galeno, y Rassis, que dexaron la simiente con su paja, y poluo, y quien es el que no escriuio la Medicina, por el contrario, tan subcinta, breue, corta, manca, y empirica, y sin orden, como Oribasio, Paulo Aecio, Serapion, Haliabas, Alfarabio, y Cornelio Celso: este fue el Doctissimo Auicena, de quien dize por encaricimiento el present- Refran. Mas mato la cena, que sano Auicena. Este varon insigne, escriuio claro, no breue, ni largo, ni sin orden en la Medicina. Fue gran Dialectico, Phisico, y Metaphisico: por lo qual Alberto, con razon llamado Magno, y el Angelico Doctor Sancto Thomas, dicho expossitor lucido, y el acutissimo Escoto: digo pues, que estos tres preclaros varones, à cada passo en sus obras, defienden la opinion de Auicena, y confiessan auer sido de grandissimo ingenio.

Es llamado Auicena comunmente, el Principe, porque segun opinion de algunos, fue señor, y Rey de Cordoua: de lo qual yo no è hallado autor autentico que lo diga, mas de que esta recibido en el vulgo assi, sin fundamento alguno. Andres Alpago, en la declaracion de los nombres Arabigos, dize, que Auicena es llamado Principe, no solo porque fue excelente en todas ciencias, sino porque fue el primero, y mas amado, y Secretario del Rey de Persia, adonde tambien afirma que fue de Persia y no Español. Sorsano Araue discipulo del Principe Auicena escriuio su vida, la qual anda con sus obras, y este Autor dize, que Auicena fue de Persia, hijo de Hali. Lo qual consta ser assi del proprio Auicena en el libro primero, y en otros lugares.

Nacio en la ciudad de Buchara, ò en vna villa alli cerca. Su madre se dixo Citara: viuio en la ley de Mahoma, porque sus padres tambien fueron Mahometanos, mas con

todo esso fue de tan agudo ingenio tan aficionado à las letras, y virtudes, que de edad de diez años assombrò, y pasmó el mundo: en la qual edad supo Musica, Aritmethica, y Architetura, fue su Maestro Nathalino, del qual aprendio Dialectica, Philosophia, y Mathematicas, acutissimamente; fue muy inclinado á leer libros de Medicina, y assi no dexo autor que no reboluiesse: pero despues de auerla estudiado algun tiempo, siendo de diez y seys años boluio a repassar la Dialectica, y ciencia natural con tanta pertinacia, que afirma este autor disciplulo suyo, que en año y medio no durmio de noche sueño con quietud, aunque trabajaua todo el dia en los estudios. Traia siempre consigo, cartapacio, y tinta, para escriuir lo nueuo, y bueno, que cada dia descubria en las ciencias, y para escriuir los conceptos, que se le ofrecian en cada cosa. Fue muy piadoso, prudente, alegre, y temeroso de Dios, como consta de sus obras, las quales comienzan siempre dando gracias á Dios. Y si alguna vez se sentia fatigado de los estudios, y de enseñar, á sus dicipulos, se yua por la mañana al templo y descansaua, haziendo oracion á Dios todo el dia, y por medicamento vsaua beuer vn poco de vino para restaurar las fuerzas.

Cuenta Sorsano, que Auicena tuuo tan vehemente amor á las ciencias, que ninguna dexo que no estudiasse consumadamente, y que dandose á la Metaphisica, sintio tanta dificultad en la intelligencia della, que leyo los libros quarenta vezes, y los tenia en la memoria, y no los entendia. Y assi como desesperado dio con ellos en la pared, y los dexo por cosa que no podia ser entendida. Pero quiso su ventura, que passando por la plaza compro vn libro viejo, que vendia el pregonero casi deualde, por tres dineros: era este libro Alpharabio, intitulado, declaracion de la ciencia diuina. Leyendo pues este libro, comenzo á entender lo que ya sabia de memoria, de lo qual reciuio tan intenso gusto, y delectacion, que se fue al templo à dar gracias à Dios por auerle dado en las manos aquel libro, sin el lo pensar, y otro dia repartio á pobres gran parte de sus bienes, por el bien recibido de Dios. Aprouechose tanto Auicena en breuissimo tiempo, que en todo el Reyno adquirio fama y authoridad, porque á los diez y ocho años de su edad ya estaua en gran perfeccion apoderado de las ciencias. Por lo qual, como en aquel tiempo estuuiesse afligido de vna graue enfermedad, y desafuciado de los Medicos, el Principe de aquella Prouincia, hijo del Rey de Bucara, fue llamado, y curando al Principe lo sano, con la qual vitoria, fue muy amado, y estimado de alli adelante del Rey, en cuya casa viuio tres años, y cumpliendo

el veynte y vno de su edad, con admirable doctrina, y artificio, compuso à ruego de vn cauallero, el libro comun para todas ciencias, y a pedimento de otro amigo, veynte libros de demonstracion, y otro de gracia y satisfacion. En este tiempo murio Hali su padre, y el Rey por tener gran satisfacion de Auicena, le ocupo en negocios: y assi salio por el Reyno, y anduuo muchas tierras, mas con todas sus ocupaciones, escriuio el libro de principio, y buelta, y otro de la Magica vniuersal, que llaman oculta Philosophia: y los libros de Medicina tan celebrados por el mundo, y los de vero, y falso, con otros muchos libros. En esta sazon curo en la ciudad de Elera, el Rey della de vna graue melancolia. Despues de lo qual compuso el lib. dicho Almahad, que quiere dezir del lugar que tendran las animas, despues que se aparten del cuerpo. Venido a la prouincia de Abdan, curo de vn dolor colico al Rey della: en agradecimiento de lo qual el Rey le dio muchas riquezas, y le hizo su consulario en primero grado, Y alli escriuio las exposiciones de Aristoteles, y los libros naturales, que oy son bien manifiestos, y comenzo el libro de la conseruacion de la salud. Despues se ocupo en enseñar ciencias. Y para descansar, siempre cenauan con el algunos dicipulos, y le entretenian con musica (segun escriue Sorsano.) Partiose el prestantissimo Auicena de aquella tierra con vn hermano suyo, y algunos dicipulos que le siguian, y dos esclauos, vestidos con sacerdotal vestidura a vsanza de los Persas, y llegò à la ciudad de Aspehan, adonde les salieron a recebir todos los varones graues que auia, y el Rey le honro mucho, y hizo que se juntassen todos los Doctores de su Reino, señalados en sabiduria, á disputar con Auicena, estando delante del proprio Rey, a los quales respondia con gran distincion, y agudeza. En esta ciudad de Aspehan se detuuo algunos tiempos, adonde acabo los libros de la conseruacion de la salud, y les junto otro de los herrores que se cometen en el regimiento de la salud, y su cura: perficiono la dialectica, y los libros de vero, & falso, y hizo las obseruaciones de los libros de Euclides, y Mathematicas y del Alchimia, añadiendo á estos proprios libros muchas questiones, y capitulos necessarios. Compuso el libro de plantas, y animales adonde tambien se dio mucho al estudio de la Magia, y Astronomia, con su dicipulo Sorsano, y hizieron con sus proprias manos los instrumentos necessarios, para el conocimiento de las estrellas. Con el trabajo, y continuacion de los estudios (estando sus cosas en este estado) comenzo el sabio Auicena á sentirse muy enfermo de la cabeza, y temiendo alguna postema hizo traer mucha nieue, la qual se aplico

á toda la frente, y sienes, y assi fue sano. Era Auicena robusto de complexsion, y dado á madona Venus, por lo qual sintiendose flaco, jamas quiso tomar purga. Y assi estando con el Rey de aquella tierra en el exercito (que traia guerras) padecio vn dolor vehementissimo de colica, y conociendo por la potestad del contrario, que auia de ser forzoso huyr, ó retirarse el campo, recibio ocho ayudas fuertes en breue tiempo, de adonde se le hizieron llagas en las tripas, en la curacion de las quales sus esclauos pretendieron ocultamente matarle, mas no pudieron. Asaltole tambien allı el mal de gota coral, para remedio del qual vsaba el Mitridato, y assi viendo sus esclauos oportuna ocasion, le mezclaron gran cantidad de Opio en la confeccion del Mitridato, con que le llegaron a punto de muerte (tenian odio estos sieruos á su señor, porque les reprehendia, y amenazaua.) Pareciendole no ser buen temple el de aquella tierra para su salud, se partio en una litera à otra, dicha Aspean, en la qual conualecio. Pero como no se abstuuiesse del carnal vicio, vino à perder el calor natural, y las fuerzas, y à recaer en la enfermedad passada de tal suerte, que con euidencia conocio ser su mal sin remedio, y estar cercano á la muerte; y assi hizo testamento, en el qual encomendo su anima á Dios con gran feruor, y mandó distribuyr todos sus bienes entre pobres, y dio libertad à los esclauos, que presentes se hallaron. Murio vn Viernes por la tarde en el mes del Rhamadan de los Moros, el año de quatrocientos y veynte, y ocho de la fuga de Mahoma, siendo de edad de cinquenta y ocho años, fue sepultado su cuerpo en la ciudad de Chemedan á donde hasta el dia de oy parece su sepulchro. Todo lo dicho escriue Sorsano discipulo de Auicena, testificando que se hallo presente.

De adonde coligiremos, que el sapientissimo Auicena fue nacido en Persia, y viuio siempre en ella, y que jamas vio á Cordoua, á donde dizen algunos que fue Principe, y señor della: florecio acerca de los años del señor de mil y diez y siete, en tiempo de Graciano, y del Comentador Auerro z, y de Abenzohar.

Este insigne Moro Medico de Persia, hijo de los padres referidos que escriuio tan varios libros, y tan doctos, que es constitucion, que se lean en la Catedra de Prima de Salamanca fuente de ciencias. Este de quien se á dicho que fue tan querido de muchos Reyes por su prudencia, y sabiduria, y llamado de todos Principe, por auer sido Principe de Medicos, y Medico de Principes. Este pues es de quien dize la sentencia que explicamos, que no sanó tantos (aunque sano, y curo muchos Reyes) como mata la cena

superflua hecha, sin ser cozida, ni digerida la comida del medio dia. Y assi se á de entender el Refran, de mas mato la cena, que sano Auicena.

Por mucha cena
nunca noche buena

REFRAN. XII.

El Comico dixo ninguna cosa sea mucha: y la fuente de Medicina Hypocrates, todo lo mucho es enemigo de nuestra naturaleza. Y entre Medicos es doctrina llana y sin controuersia que qualquier remedio, y comida, no pueden ser buenos si son de cantidad desproporcionada, y sin medida, que corresponda con la necessidad que lo pide. Y esto aunque las cosas que se comen sean de buena qualidad, y bien aderecezadas. y se coman á buen tiempo, porque el yerro que se comete en la cantidad, es peor que el que se haze en la calidad: de suerte, que si vno auiendo de cenar polla, cenase algun pescado, ò otra cosa que no fuesse de tan buena calidad como la polla, digo que no haria tan gran yerro para su salud, si comiesse en moderada cantidad, como haria el que cenase polla en mas cantidad de la que puede lleuar el estomago, porque la cantidad superflua como ya esta dicho en otra parte, no puede ser cozida del calor natural, y no se coziendo bien, an de resultar crudezas, ventosidades, inquietud, mal humor, peligro de perlesia, apoplexia, hinchazon de vientre, y dormir sin sosiego. Y assi por mucha cena, nunca noche buena. Pero si la cena se celebra en justa cantidad, y sin yerro alguno, auiendo comido á medio dia poco, esta tal cena conseruara el humido radical, perficionara la salud, y alargara el curso de la vida.

No le quiere mal
quien hurta al viejo
lo que a de cenar.

REFRAN. XIII.

Con razones, y avtoridades suficientes, se prouo en el comentario de la sentencia sexta, que la principal comida

del dia solia ser la cena, y que quien quisiere conseruar la salud, deue en este tiempo vsarlo assi, y entender que la mas conueniente comida á de ser la de la tarde: pues como la cena sea la comida de mas importancia, esta sentencia, quiere que entendamos por la cena, la comida de todo el dia, y assi dize, que no dessea que se muera el viejo, ni le quiere mal quien le cercena, y quita parte de lo que solia comer en tiempo de la juuentud; dando á entender que conuiene que el viejo, coma poco para gozar de salud.

La razon deste aphorismo Castellano que vamos declarando, se funda en otro de Hypocrates, que nos enseña, que los viejos con gran facilidad sufren la hambre, y ayuno, al contrario de los niños, que con dificultad pueden.

Galeno, y los demas expositores de Hypocrates dizen, que los viejos an de comer poco, porque su calor es flaco, y debil, y assi se resuelue poco la sustancia en los viejos, y à poca resolucion, conuiene poca comida. Tienen tambien el sentido de la boca del estomago, adonde se haze la hambre muy obscuro, y boto, por lo qual no la sienten, y assi no se les siguiran los inconuenientes que de la hambre se suelen causar. Demas destas razones se da otra, que es que á los viejos, aunque sufran hambre no se les inflama la sangre, como á los mozos, porque su calor, como esta dicho es debil, y la resistencia en los viejos (que es la frialdad) fuerte. De lo qual entenderemos, que no le quiere mal, quien le hurta al viejo, parte de la comida, que solia comer en tiempo de juuentud, que quitandosela, viuira mas tiempo, y con mas salud.

Esto proprio nos enseña Hypocrates, en el aphorismo decimoquarto del primero libro, adonde amenaza a los viejos, que no comieren poco, diziendo, que con mucha comida su flaco calor se ahoga, y oprime, de adonde sera forzoso seguirse muchas enfermedades.

Mas porque la verdad resplandezca con mas luz, y porque los señores viejos no yerren en su regimiento, se aduierta que la vejez tiene dos partes, primera, y segunda, la primera es desde cinquenta años hasta sesenta poco mas, ó menos, de la qual edad dizen los Astrologos, que es señor Iupiter Planeta calido, y humido, y que con su calor, y humedad templa la frialdad, y sequedad, desta parte primera de la vejez, y assi lo passan bien los que corren de cinquenta á sesenta años. Destos viejos dize Hypocrates, que padecen pocas enfermedades, y essas pequeñas Y destos auemos de entender el aphorismo de Hypocrates, que arriba dixe, que trata de que los viejos sufren con facilidad el ayuno. Y por esta razon la santa madre Iglesia les obliga al ayuno, hasta los sessenta años,

que es esta primera parte de la vejez: y destos viejos es tambien, de quien dize el Refran, no le quiere mal.

La segunda parte de la vejez se cuenta desde los sessenta años, poco mas, ò poco menos por todo el tiempo restante de la vida, aunque dure muchos años. Llamase decrepita esta vltima edad, en la qual an de tener muy diferente modo de comer, (los viejos que quisieren viuir) desde que tuuieron los sessenta años, porque no pueden sufrir el ayuno, antes como niños tienen necessidad de comer muchas vezes, y cada vez poco. La razon desto es, porque su fuerza, y calor natural, es tan debil, y esta tan en lo vltimo, que con muy poca falta, y yerro que se haga se acabara de apagar. Galeno en el libro quinto de la conseruacion de la salud dixo, que los viejos desta edad se an de regir, como conualecientes, que salen de algun graue mal, comiendo poco, y à menudo, como hazia Antiocho Medico, de quien trata en el libro citado. Considerando pues nuestra madre la santa Yglesia esta razon, releuó del ayuno à los que passan ya de los sessenta, que son los decrepitos, de los quales se puede entender tambien el Refran presente en quanto á la cantidad, que se les á de dar de vna vez á comer, porque à de ser pequeña. Y assi diremos, que la verdad desta sentencia comprehende la vna, y la otra parte de la vejez.

De las carnes el Carnero,
de los pescados el Mero.

REFRAN XIIII.

El Philosopho en el libro primero de historia animalium, pone artificiosamente todas las diferencias de animales, que Dios con su omnipotencia crio, las quales reduzidas à breue suma, dize, que son dos: la vna diferencia es de aquellos animales, que viuen en el agua, como todo genero de peces, y la otra de aquellos que passan su vida en la tierra, como el cauallo, buey, y otros muchos, adonde tambien comprehendio las aues. Haze despues destos dos miembros, otras subdiuissiones, que podra ver el curioso en el lugar citado, el qual dize que ay animales, cuya vida, goza de la tierra, y agua, que son el cocodrilo, rana,

galapago, y otros desta casta. Mas la curiosidad humana el dia de oy, en breue compendio, acomodando todos los animales del vniuerso à su sustento, haze tambien dos diferencias dellos, llamando carne á los que viuen en la tierra, y ayre, y pescado á los que viuen en el agua. Ninguna destas diferencias comian los hombres antes del diluuio vniuersal; pero despues dio licencia Dios à Noe, y á sus descendientes, para que los pudiessen comer: desde este tiempo pues comen los hombres carne, y pescado y desseossos de gozar vida larga, y de la dulce salud, lo qual se adquiere con buenos alimentos an venido a sacar en limpio, que de las carnes el carnero, de los pescados el mero, es el mas salutifero, y sabroso mantenimiento, y assi el Castellano formo el Refran, y sentencia que vamos declarando, que traydo siempre en la memoria importara mas que el vso de algunos medicamentos muy celebrados.

La verdad, y razon por que la carne del carnero sea mejor para el hombre, que la de todos los demas animales se conoce de su calidad, modo de sustancia, y efectos. De su calidad porque el temperamento del carnero es mas semejante al del hombre que otro alguno, como euidentemente se ve, en que se conuierte con mas facilidad en substancia, que la carne de los demas animales, y es cierto que entonces se haze mas facilmente la trasmutacion, quando ay mas semejanza, en lo que á de comutar, y en lo que se á de comutar. Tambien se conoce esto, en que sustenta la carne del carnero copiosamente, y haze muy pequeña cantidad de excrementos, y no sustentara tanto, si no tuuiera gran semejanza con la carne humana. Demas de lo dicho se aclarara esta verdad, con la bondad de sangre, que la carne del carnero cria en el hombre, y con la facilidad, que se cueze en el estomago, y assi vemos que jamas ninguno se quexo desta carne, comida en moderada cantidad. Y si alguno dixere que la carne del puerco es mas semejante a la del hombre que la del carnero, y lo prouare con la autoridad de Galeno en los libros de alimentis. Responderase á esto, que Galeno, no conocio los carneros de España, que si los conociera, no fuera de la opinion que fue, y esto se ve muy claro, porque hablando de las cabras, y cabrones en el lib. 3. cap. 2. de facultad de alimentos, dixo que el carnero sigue la carne de los cabrones en su malicia. Lo qual es muy diferente en nuestra España, adonde se á de anteponer la carne del carnero, à todas las demas de animales de quatro pies, como dize la sentencia presente, aunque se quente entre ellas la carne del puerco tan encarecida de Galeno.

Aqui se aduierta, que el carnero, ó es capado ó entero,

si es capado en qualquier tiempo del año tiene sazon, si no es capado, ò se mezcla con las ouejas para la generacion, ó no. Si se mezcla con las ouejas es de mal alimento su carne, y guele a carne de cabron, como dize Vega lib. 2. de arte medendi: pero si no se junta con las ouejas da à nuestro cuerpo mejor sustancia aunque no tal como la da el capado. Aquesto entendido se entiende con gran facilidad la sentencia, la qual supone que el carnero á de ser capado, ó ya que no sea capado á de ser de aquellos que no son padres, ni se comunican con las ouejas, quales son los que comen en toda España, desde Pascua Florida hasta san Iuan: de suerte, que quando dixeremos de las carnes el carnero, no auemos de entender de los carneros, que son padres, que en algunas partes llaman moruecos, sino de aquellos que son capados, y merinos, los quales tienen carne muy templada entre calor, y frialdad, y algo humeda como afirma Platina.

Tambien se aduierta, que esta sentencia Castellana, sera verdadera en nuestra España, y en Francia, y en algunas partes de Italia porque en las demas regiones, no es tal la carne del carnero. Esto se colije bien de lo que dixo Galeno de los carneros de Grecia, cuya carne puso entre la de los cabrones, y toros, y se colije tambien de la carne de los carneros del Piru, y de todas las Indias, que es durissima, tanto que casi no se vsa della para comida. De suerte que los carneros Españoles capados, son de los que habla la sentencia, y si fueren merinos, seran de mejor carne los bastos, ó burdos.

Con lo dicho queda la primera parte desta sentencia, que habla de la carne del carnero bien distinta, y clara. Pero porque el estudioso halle sin cansarse juntas las propriedades deste tan insigne animal, sin reboluer machina de libros, pondre algunas dellas, que quererlas todas copilar seria proceder tan profunda, y largamente quanto son sus excelencias profundas, è inumerables.

Es pues el carnero animal tan conocido por su prestancia, en todas las partes, que contiene el vniuerso; que se tendria por superfluo escriuir su figura, y traer su difinicion. El nombre que en Latin tiene, muestra bien su excelencia, y sublimidad, pues segun Ambrosio Calepino se dize Aries, porque antiguamente, era el animal que mas frequentemente en sacrificios, y holocaustos andaua por los altares, que son aras de adonde se le pego el nombre de Aries. Coligese esta denominacion bien de Virgilio en la tercera egloga, y de muchos lugares en las sagradas letras Pero no me desagrada lo que Bercorio graue autor dize en su dicionario, adonde afirma ser tantas las virtu-

des del carnero, que fue llamado en Latin Aries, que en Griego es lo proprio que virtud. Mas si este animal, para mas salud, y prouecho del linage humano fuere capado, muda el nombre entre los latinos, y de Ariete, se transmuda en veruex, que es lo proprio que dezir carnero capado. Llamanle veruex, porque dizen algunos que tiene vn gusano en la cabeza, que es vermes.

Conoceremos tambien el valor, y estimacion del carnero, en que no solo le ay (como tan necessario) en todas las prouincias de la tierra, mas tambien en lo profundo de la mar y en lo mas resplandeciente, y estrellado del octauo Cielo. Y assi es cierto que este nombre carnero, es analogo, que significa vn signo del Cielo, y vn pece de la mar, y con famoso significado el carnero de la tierra.

Que significa vn pece es cierto, y Plinio en su libro. 9. de la historia natural, lo afirma, diziendo que el carnero pece, anda à modo de ladron por la mar acechando, es conocido á la sombra de las naues, esperando que algun nauegante salte en la mar à nadar, y sacando fuera del agua la cabeza mira las barcas, y supitamente se buelue á esconder. Dizese este pece carnero, no porque en sus costumbres se asimile al inocente carnero de que principalmente tratamos, sino porque como dize Plinio, tiene la cabeza, y cuernos a modo, y con alguna semejanza del terrestre. Que aya carnero encaramado en el mas alto cielo, ninguno ay que lo ignore, pues assiste en el firmamento, cuya ymagen consta de treze estrellas, la qual fingieron los poetas en el cielo, en memoria de Baco, que viniendo con su exercito á conquistar en Africa, llegó a un lugar desierto adonde perecieran de sed todos, si no fueran socorridos por el Carnero, que les mostro donde auia gran cantidad de agua. Por cuyo beneficio hizieron alli vn templo dedicado à Iupiter Hamon, y figuraronlo, en forma de carnero. Y por esta memoria fingieron la figura del carnero en el cielo estrellado significando por este enigma, que quando el sol viene en su signo la tierra produze, los vegetales, y plantas se recrean. Influye este signo calor, y sequedad templada, es principio, y causa de generacion, y assi por el se conseruan las especies, no solo de animales, mas tambien de arboles, yeruas, y plantas. Por esta razon los Astronomos comienzan à contar los signos desde este, como el mas principal, y porque entrando el sol en el, que entra á veynte y vno de Marzo, son lós dias yguales con las noches, el tiempo mas agradable de todo el año: pero la razon porque este signo es el primero, y mas principal de los doze, es porque segun opinion de lòs mas doctos, Dios crio el sol, y el mundo, reynando el signo de

Aries en la mitad del cielo. El Poeta Manilio en el primero de su Astronomia lo afirma en estos uersos.

Vt sit idem mundi primum, quod continet arcem,
Aurato Princeps aries inuellere fulgens.

Tiene dominio en el hombre sobre la cabeza, es de naturaleza de fuego, es signo diurno, mobil, y masculino, casa de Marte, exaltacion del sol, y cayda de Saturno. Pero el que cayere enfermo estando la Luna en este signo, se vera en gran detrimento.

El varon que naciere debaxo el subimiento de tan principal signo, sera ingenioso, prudente, de noble animo, y algo hablador, y si fuere hembra sera iracunda, muy viua en sus acciones, de buen parecer, y desembuelta y si se casa enuiudara.

Vuo antiguamente vn instrumento belico llamado Carnero, con el qual desbaratauan, destruyan, y arruynauan el mas fuerte muro, y torre. Dixose Carnero, como dize Vegecio, porque era vn pico de viga durissimo, cubierto de acero, con el qual topeteauan (à modo del carnero, quando enuiste su contrario, y aportillauan los valuartes.

Pero no del carnero pece ni del signo, que assiste en la esphera octaua, ni de la antigua maquina, con que las torres, y barbacanas se humillauan dicha Carnero por analogia, es de quien mi oracion trata. sino del verdadero carnero, cuya carne sustenta la gente vrbana, y hidalga de nuestra España, y de quien dize esta sentencia. De las carnes el carnero.

Este pues es el animal de mas prouecho, y mas necessario para el anima, y cuerpo humano, de quantos Dios con su omnipotencia crio y el de mas priuilegios, exemptiones, y libertades de quantos ay sobre la tierra.

Que sea el mas prouechoso, y necessario para el hombre, de todos los del mundo, bien manifiestamente se ve: pues no solo nos da con su carne de comer, tan salutiferamente, como esta dicho, mas con lo que de su cuerpo procede de vestir, calzar, fomenta las tierras, conserua su especie, y es medicina para el hombre en muchas afliciones. Que nos viste el carnero con su lana, es muy notorio, y si no digan de que se haze el contray, veyntidoseno, rajas, y finas bayetas de Segouia, que abrigan los Cortesanos, sino de lana del carnero; de que los bastos paños, frisas, y sayales, que adornan el aldea; de que se visten, y engalanan las salas, sino de paños de Flandes, texidos del despojo deste animal. Pues si esto es assi tan cierto, muy claro esta que el carnero nos viste.

Que nos calza tambien es muy manifiesto, pues de su pellejo curtido se hazen zapatos, y botillas, que diferencian poco de las de cordouan, y por si faltassen los paños de Flandes, y las sedas de que vsamos en los apossentos para abrigo, se hazen guadamecies de la piel del carnero, que no son de menos prouecho, y honra.

No solo con lo dicho nos aprouecha el carnero, mas tambien con su estiercol, fomentando, calentando, y fertilizando las tierras, para que produzgan abundancia de pan, de suerte que nos den pan que comer, y la mejor carne de todas.

Pero vno de los mayores bienes que el carnero haze, es el conseruar su especie, como tan necessaria, y assi deue el pastor tener cuydado como dize Plinio, si quiere que le nazcan las ouejas, y carneros prietos, de mirar el color de las venas de debajo la lengua, porque si las tuuiere blancas, los hijos que engendrare seran de lana blanca, y si las tuuiere negras, de lana negra, y si varias, saldran manchados. Tambien varia el color de las ouejas la mudanza de las aguas.

Mas ante todas cosas se deue escoger para padre (dize Plinio en el lugar citado, y Platina) aquel carnero, que fuere fuerte, y viejo: porque es de admiracion, la particular condicion del carnero, quan encontrada esta con la de otros animales, el qual aborrece las ouejas mozas, y de tierna edad, y se pierde por las viejas persiguiendolas, y las ouejas tambien aman al carnero de mas edad. Esto proprio enseña el Philosopho en el lib. 5. de animalium historia, diziendo que el carnero primero se mezcla con las ouejas viejas, y despues con las nueuas. Y pues conuiene tanto para el sustento, y abrigo del hombre, la conseruacion desta especie, se aduierta, que si quisieren que nazcan todas hembras ligaran, y ataran el testiculo derecho del carnero, al tiempo que conciben las ouejas. Y si quisieren que nazcan carneros, ligaran el yzquierdo. Esta es dotrina de Plinio, y Platina, en los lugares citados, adonde tambien afirman, que quando sopla viento frio del norte conciben machos y quando viento caliente del mediodia hembras. Esta preñada la oueja ciento, y cinquenta dias, segun los autores dichos, y viue el carnero con potencia para engendrar, y la oueja para parir nueue años, y si fueren bien tratados, diez de cuyo ayuntamiento (como esta dicho) resultan infinitos prouechos, que son el borrego, lana, leche, queso, requesones mantequillas, suero, y el carnero capado, de quien se dize, de las carnes el carnero.

Y pues nos importa tanto el capar el carnero, para

perficionar su carne: se aduierta tambien que no se á de capar antes de tener cinco meses cumplidos.

Ay algunos carneros tan ferozes, despues que llegan a la edad perfeta, quanto son de mansos, y simples, al tiempo que se dizen corderos. Quien quisiere quitarles la ferozidad, puede con facilidad, con solo horadar con vna barrena los cuernos, junto á la oreja.

No tiene el carnero en su cuerpo cosa alguna que no sea de gran seruicio al hombre, como se ve muy claro, pues sus duros, y retuertos quernos, quebrantados, y sembrados debaxo de la tierra, hazen que en aquella parte, nazcan gran cantidad de esparragos en breue tiempo. Esto que parece increible afirma Plinio, y Dioscorides de sentencia de otros. No solo pues los quernos son causa de los esparragos, que para mil Medicinas siruen, mas tambien vemos, que son materia de que se hazen tinteros, cabos de cuchillos, y nauajas.

Conocesse la nobleza, y prestancia del carnero, no solo de lo que esta dicho, pero tambien de la antipatia natural, que con el lobo tiene; porque si el lobo es de tan abominables costumbres, y de tan poco prouecho al linage humano, como todo el mundo sabe, quien dudará, de que el carnero tendra tanto de bueno, como el insaciable, y pernicioso lobo de malo: que tengan contrariedad oculta estos dos animales muy manifiestamente lo muestra la experiencia, y los naturales lo escriuen, con tanto encarecimiento, que dizen, que si vna guitarra se encuerda con cuerdas de carnero, entre las quales estuuiere alguna de lobo, aunque mas sean tocadas las cuerdas no daran de si sonido alguno, porque la enemistad dura despues de la muerte. El Doctissimo Alciato en el vltimo emblema, lo muestra bien claro diziendo.

Cetera mutescent, coriumque silebit ouilum
si confecta lupi timpana, pelle sonent.

De lo dicho entenderemos la bondad, è inocencia del carnero, y que sus membranas, y tripas son instrumento (hechas cuerdas) para que el animo triste se alegre, y los espiritus se restauren con la dulce musica que nos dan, no entreuiniendo reliquia alguna de su enemigo el lobo.

Es vnico solacio, y refrigerio en muchas afficciones del hombre, qualquiera parte del carnero, y assi en caydas, ó golpes con contusion, y cardenales, es el mas famoso remedio emboluer de repente al paciente, en vna piel de carnero caliente, y arroparle para que se resuelua, y

disipe el humor de la parte enferma. Este remedio es de Aristoteles, en la section nouena de los problemas.

El dolor de la gota es terrible, inhumano é insufrible, pues hallarase remedio vsando del estiercol del carnero reciente y blando aplicado en forma de emplasto: el pulmon del proprio animal, haze buen efeto en el mismo dolor, y si hizieren emplasto del sebo, y hiell del carnero mezclado vno con otro, y puesto sobre la parte del dolor, descansara, y dormira el enfermo. Estos remedios trae Plinio en el libro treynta de su historia, y son tan eficaces, que yo conoci vn Doctor, el qual adquirio gran nombre, y fama, por solo el buen efeto que hizieron en vna graue persona. Sana assimismo el pulmon del carnero las llagas de los pies, como testifica el proprio autor en el lugar citado. Los testiculos del carnero secos, y hechos poluos, tomando media dragma con agua, es vnico remedio de la gota coral, segun Plinio en el proprio libro.

Es tanta la ferozidad del carnero, que della an tomado exemplo muchos insignes varones, para defender su patria, y honra, y assi los antiguos, quando por justa causa auian de comenzar guerra, contra alguna Prouincia, ò ciudad, vsauan embiar vn carnero a la tal ciudad, en señal de que estauan ofendidos, y auian de darles cruda guerra.

No solo nos aprouecha este animal para el cuerpo, como esta dicho, pero para el alma nos puede ser de gran importancia. Y assi con hieroglifico sentido en las diuinas letras (segun muestra Pierio Valeriano) significa el carnero la Cruz en que padecio, por la restauracion del genero humano nuestro Redentor Iesu Christo, y segun Bercorio, en su diccionario, el carnero que Abraham sacrifico, fue significacion de nuestro Señor Iesu Christo, justo, y propugnador. Por el qual carnero, como se lee en el Genesis cap. 22. se libro Isaac, que significa el hombre, como librò nuestro Redentor, carnero manso, en el madero de la Cruz, todos los hombres significados por Isaac.

Significa tambien el carnero los Martyres santos, justos, porque assi como el carnero parece, que sin pena alguna se ofrece a la muerte, y su cuerpo es rubricado con sangre, y diuidido en pedazos, assi los Martyres, y justos en defensa de la ley de Christo, y por amor suyo con gran gusto, son ensangrentados, y teñidos con fresca sangre de sus venas, y sufren ser hechos mil trozos, y pedazos.

Es (segun dize Bercorio) el carnero exemplo, y significacion del buen Obispo, y Prelado, porque assi como este animal es guarnecido, y armado de duros cuernos, con los quales impetuossamente hiere, y esta vestido de lana,

con que cubre los hombres, assi el buen Prelado deue tener cuernos de rigor, con que castigar al malo, y blanda lana de dulces palabras, con que consolar al desconsolado, y encubrir los delitos, y premiar al bueno.

Considerando pues los Reyes de nuestra España el valor, y estimacion deste animal, y la necessidad que del tiene vniuersalmente todo el Reyno, y que sin su auxilio no comeremos, ni vestiremos, ni calzaremos bien, ni aun en nuestras aflicciones de enfermedades hallaremos solacio. Y que nos es exemplo para las cosas del alma, hizieron muchas leyes en fauor del carnero, dandole priuilegios, y exempciones, mas que de hidalgo.

Y assi solo el carnero, con su hembra la oueja, puede baxar libremente de las montañas frias, al calor de Estremadura, a la entrada del inuierno, á donde gozan de abundante pasto, templado Cielo, y suelo, hasta que el calor del Estio comienza, que entonces gozando de su executoria, se bueluen á las montañas, à pacer frescas yeruas, y beuer frias aguas.

Tiene necessidad este animal de tanto regalo, por la delicadeza de su complexion, y principalmente de la cabeza, de la qual es muy flaco el carnero, como enseñan los que escriuen de re rustica, y assi vemos que en padeziendo tantico calor, meten las cabezas vnos debaxo de otros. Son temerosissimos de truenos, y relampagos, es el remedio en auiendo tempestad, porque no se pierdan los vnos de los otros juntarlos.

Por estas razones pues baxan, y suben los carneros como gruilas, buscando tierra templada, y tienen campos señalados, que llaman cañadas, por donde passan, sin que nadie los pueda ofender, y si en su viaje, ò en otra parte, alguna persona les hiziere mal, no ay grande en España, que tenga tantos Alcaldes, y Alguaciles en su defensa, como tiene el carnero, porque ay Alcaldes de mesta que llaman cañaderos, los quales assuelan la tierra adonde assientan, y cinco leguas á la redonda, sin que nadie lo pueda remediar, haziendo informaciones con los testigos que se les antojan, y dando sentencias sin apelacion.

Y todo esto conuiene, y es necessario, para guarda, y custodia de vna persona tan necessaria como el carnero. Son tantas las razones qué se ofrecen en su alabanza, que temo enfadar al Lector, y assi las dexo: solo aduierto que es la carne, que menos enfada el gusto de todas quantas vsa el hombre, de adonde manò aquel Refran. Carnero de Enero á Enero. Dando á entender, que aunque se coma todo el año, no empalaga ni causa fastidio.

Es de mucho prouecho, y sustento, y assi interpretan

algunos curiosos: que este nombre carnero, se dixo de carne, y de ero, que es lo proprio que conuertirse en carne, y aun de ser carne del que le come, mas que si comiesse otra carne alguna, aunque sea de aue. De la qual consideracion, se hizo otro Refran que dize. Aue por aue el carnero si bolase. Pero si el carnero es capado, tiene (como ya esta dicho arriba) mas suaue, y tierna carne, y pocas vezes esta flaco, y assi es suposicion de muchos doctores, que en siendo castrado el carnero, no ay que buscalle otra condicion, y tanto que ya es maxima y prouerbio. A carnero castrado, no le tientes el rabo. Porque se entiende que esta gordo, y tierno, y que es de quien se dixo. De las carnes el carnero.

La segunda parte del Refran, dize, de los pescados el mero, enseñandonos que assi como entre las carnes la del carnero, es mas prestante, assi entre los pescados el mero es el mejor. Es el mero vn pescado de seys pies en largo, como dize Vega en el lib. 2 del arte curatiua (y yo los é visto en la pescaderia de Granada) esta vestido de escamas pequeñas, y vn pellejo gruesso casi negro, y debajo mucho vnto, como de tocino. Tiene la carne albissima, tierna, y muy agradable al gusto, da mucho sustento al cuerpo humano, bueno, y constante, vale caro, y en resolucion es tan estimado, que de los pescados el mero.

Carne de pluma
Quita del rostro el arruga.

REFRAN. XV.

Ningvn avtor antiguo ni moderno, á escrito pratica, ó methodo de Medicina, que no selle su obra con vn muy largo capitulo, tocante á la hermosura del rostro, y de los simples, y compuestos, que para este efeto la curiosidad humana á inuentado; para lo qual, ni se dexa la leche virginal, ni el azeyte de tartaro, ni la zaragatona, ni el agua ardiente, ni (para deshazer las arrugas del rostro) el agua destilada de pies de ternera, ni las claras de hueuo, el albayalde, soliman, azogue, passas, almendras, saluados, flores de hauas, rayzes de lyrio, agua de melon, y calabaza, miel adobada, é vnguento citrino, con otros mil generos de caldos, rellenos, y sebillos de que se puede muy bien formar vna no pequeña botica, con sus diferen-

cias distintas. Y si se entendiessen las cuytadas á todos estos medicamentos, en que gastan sus haziendas, y muchas horas del dia, darian de mano como á impertinentes, y superfluos, y de ningun prouecho, y se acogerian à solo vno, que es certissimo, de gusto, bueno para la salud, para conseruar la fresca juuentud, hazer rostro lisso, y resplandeciente, que es carne de pluma, quita del rostro la arruga.

Preguntome vna señora muy graue, que passaua ya de los quarenta, en Granada, que que haria para traer el rostro claro, y respondi.

Tome vuesa merced vna gallina blanca, y ceuela con arroz, y trigo, dandole poca agua: despues se abra por las espaldas, y se rellene de almendras dulces, y piñones mondados, y azucar cande, y puesto todo esto en alquitara, rociado con vino blanco fuerte, se à de embarrar por de dentro, y fuera con aluayalde, y harina de centeno el alquitara, y el agua que de alli destilare se ponga al sereno nueue dias, con alcanfor, y à de estar al sol, que lauando el rostro con esta agua, sin duda ninguna se hara lisso, y resplandiciente. Boluio á replicar la señora, diziendo. Si yo me comiesse essa gallina ceuada, y otras, no esclarecieran bien la cara? Yo dixe que si, y que era de su opinion, y parecer: y en este sentido se à de entender el presente Refran que voy declarando, que es comiendo buenas, y gordas aues, que es carne de pluma, que quita del rostro el arruga, y trae salud, y hermosura à la persona. Y no se à de entender de agua destilada de la gallina blanca que dixe, aunque es vn gran remedio para el rostro. Que la carne de pluma sea buena para quitar del rostro el arruga, prueuasse euidentemente con esta razon. Todo alimento que es apto para la buena nutricion del cuerpo, le engorda, y resplandece. La carne de las aues es mas apto sustento, que otro alguno para nutrir, y sustentar el cuerpo humano, luego la carne de las aues le engordara, y sustentara mejor que otra alguna, y por el consiguiente la carne de pluma, quitara del rostro el arruga.

La mayor proposicion es muy cierta, y la menor se prueua con facilidad, de todos quantos autores escriuen de alimentos, y principalmente de Galeno, que en el lib. de los alimentos de bueno, y de mal zumo, dize que las aues son de las cosas que dan a nuestro cuerpo mejor, y mas facil sustento. Y en el libro tercero de la facultad de los alimentos, affirma lo proprio, la razon desto es, porque la carne de las aues con facilidad se cueze en nuestro estomago, y con facilidad es vencida de nuestro calor natural, y porque tambien es carne templada, y tiene las dos con-

diciones que dize Galeno, que á de tener la buena carne, que son ser tierna, y no pegajosa. Por estas razones pues, la carne de aue, que llama el Refran de pluma, da salud, y engorda, y quita del rostro el arruga.

Platina en el libro quinto al principio del primero capitulo, dize, que las aues son comida de reyes, Principes, y grandes señores, de gente vrbana, y cortesana, y las cebollas, y ajos de gente rustica. Pero aqui quiero se aduierta, que no se à de entender esta sentencia vniuersalmente de toda carne de pluma, porque de las aues, vnas son de buena calidad, templadas, y faciles de cozer, y otras por el contrario de mala calidad, y dura carne. Ase pues de entender, de las de buena calidad suaue, y tierna carne, como es la gallina, capon, y pollo, de la perdiz, faysan, francolin, pauones de España, y pauos dé las indias: de las tortolillas ceuadas, y codornizes nueuas, y tordos llamados zorzales, si estan gordos de quien dixo Marcial.

Inter aues turdus siquis me
iudice certet.

Y avnque es verdad que estas aues quitan del rostro el arruga, claro esta que an de ser bien sazonadas, manidas, y que no an de ser viejas, porque sin estas condiciones no haran el efeto que se pretende.

Las demas aues fuera de las dichas, no quitan del rostro el arruga, porque las palomas de qualquier genero que sean, engendran sangre vaporosa, gruessa, melancolica, y se cuezen con dificultad, y suelen excitar dolores de cabeza, y calenturas putridas, principalmente la carne del cuello, y cabeza. Los pichones y palominos tambien son de mala calidad, por la mucha humedad que tienen.

Los tordos negros, y mirlas son de carne calida, y dan mal mantenimiento al cuerpo. Los verderones, calandrias, pardales, y otros pajarillos verdes, que en el canto parecen cigarras, la carne de todos estos es dura de cozer, y engendra mala sangre, como la de los gorriones, y de las demas aues, que crian en las torres, que Galeno llama turriculas, que tambien es durissima, calida, y maligna para el sustento. La carne de golondrinas, y la de las gollorias, es muy insuaue al gusto, y cria mala sangre, pero las gollorias quemadas, y hechas poluos, y dados a beber con vino son de gran prouecho, para los que padecen de piedra. Y las oropendolas, y quclillos son de tan mala carne, que no se sufre comer. Los vencejos, y auiones si son nueuos, se pueden comer mejor, aunque dan mal sustento. Y por abreuiar, digo que todas estas auecillas peque-

ñas son de mala carne, solo aquellas, que por el tiempo de estio se cazan en honcijeras, y estan muy gordas, que las venden en cañas, y se dizen penatas, se pueden comer, porque crian buena sangre, son faciles de cozer, y gratas al gusto, mas guarden de comer los huessos, porque podria suceder mal. De las aues de gran cuerpo, la grulla es de carne dura, y fibrossa, por lo qual conuendra que esten manidas antes que las coman. Como quiera que sea, dan al cuerpo alimento gruesso y dificil de cozer. El auistarda, que otros dizen abutarda, es casi de la propria calidad que la grulla, mas la carne de las ansares, aunque es excrementosa, y de dificil coccion, da menos malo el sustento al cuerpo.

En suma, segun doctrina de Galeno, Auicena y de todos los doctores que escriuieron de alimentos, la carne de pluma que se sustenta, y viue en lagunas, rios, y ribera del mar, como son las anades siluestres, lauancos, gallaretas, cigueñas, chorlitos, alcarauanes, y aues frias, todas tienen la carne dura, fibrosa, y engendran en el cuerpo humores frios, y gruessos, y excrementosos, por lo qual el Philosopho en el lib. 3 de hist. animalium cap. 1. dixo que las aues de lagunas, son de su natural mas frias, y humidas que las terrenas.

Toda aue de rapiña, como el milano, cernicalo, falcon, azor, y aguila, son de tan dura, y desabrida carne, que no valen para vso de ser comidas. Assimismo las aues que aprenden á hablar como el papagayo, hurraca, y otras tales, tienen malissima carne, y sin prouecho: pero la peor, y mas dura es la del cuerbo, y grajo. Tambien se á de huir de la carne de aues nocturnas como lechuza, mochuelo, y morcielago.

Todo lo dicho es de los autores mas graues de la Medicina, de lo qual se coligira, que el Refran que vamos declarando no se à de entender de todo genero de aues, mas que de solas aquellas de que arriba se dixo, ser su carne tierna, y no pegajosa, de pocos excrementos, y facil de cozer en el estomago. La carne de las quales por la buena nutricion que haze, quita del rostro el arruga engordando a quien la come, pero la carne de las demas, no solo no hara el prouecho dicho, mas antes causara mil generos de enfermedades en quien vsare a comerlas con frequencia.

**Carne de pluma,
siquiera de grua.**

REFRAN. XVI.

De la sententia explicada, antes desta, se verifica la verdad que esta tenga, y como se á de entender, que si bien se considera, solo contiene vna alabanza, ó encarecimiento de la bondad de la carne de pluma, pues con ser la carne de grulla de las peores de todas las aues, dize que es buena, respeto de la carne que no es de pluma.

**De aquella me dexe Dios comer,
que dexa los pollos
y comienza a poner.**

REFRAN. XVII.

Como mi intento sea, escriuir con distincion, lo que conuiene á la salud del hombre, desde que nace: y esta salud consista en la moderacion del comer, beuer, dormir, venus, y exercicio. Y hasta aqui se ayan declarado algunos Refranes conuenientes à la cantidad, y modo de comida, y aora se vayan explicando los que conuienen a la calidad de las carnes, no me á parecido fuera de proposito, antes muy conueniente, explicar este que delante tenemos, el qual á sido tenido por epicureo, é inuentado de alguno que solo desseaua el gusto, y delicadez de las comidas, no atendiendo al fin principal, que es la salud. Pero mi parecer es diuerso, porque entiendo, que algun desseosso de salud, considerando que la mejor carne que Dios à dado á los hombres, para conseruarse en su entera salud es la gallina, por viuir con mas felicidad, dixo. De aquella me dexe Dios comer, que dexa los pollos, y empieza á poner.

Aduiertase aqui, que á esta sentencia se le pueden dar dos sentidos. El primero, y que casi todos siguen, es, que se á de entender de la gallina, que á estado sobre los huevos, y criado los pollos, hasta que ya los dexa, y comien-

za á poner hueuos, porque entonces como dize Marco Varon de re rustica, por auer sido atada con los pollos, y regalada con ellos, sale de la propria suerte, que si la vuieran puesto á ceuar, y assi en essa ocasion tiene bonissima sazon. para ser comida. Y aunque es verdad, que es buena declaracion la dicha, no por esso se á de cerrar la puerta á otras. Puedese entender tambien de la polla ponedera, que dexa sus hermanos los pollos, y quiere comenzar á poner, y en este sentido se a de entender para la conseruacion de la salud, y aun para el gusto: porque aunque es verdad, que en todas edades la gallina (como no sea en la vejez) estando gorda es la mejor de las carnes, con todo esso es mucho de mejor calidad, y sazon, quando comienza á poner los primeros hueuos, y no á acabado de crecer. Esta es razon que corre, no solo en las gallinas: pero en las demas aues, como enseña Galeno en el libro tercero de la facultad de los alimentos, adonde dize, que en todo genero de aues, es mejor la carne de las que se van aumentando, que la de las que van declinando. Platina en su libro quinto, de la ciencia de cozina, es del proprio parecer, adonde afirma que las pollas que comienzan a poner son de mejor gusto, y mas conuenientes para la salud, que en otra edad. Auicena por expressas palabras, tratando de las gallinas en el libro segundo, dize. De las gallinas aquella es la mejor, que aun no à comenzado a poner hueuos, y tiene tanta virtud, que haze los hombres mas potentes para la generacion. Paulo enseña que siempre de las aues escojamos las nueuas. Pues siendo assi que la polla quando comienza á poner hueuos, y se ausenta de los demas pollos, tiene mas templada, tierna, sabrosa, y saludable carne, segun muestra la razon, experiencia, y los autores de la Medicina; quien aurá que dude, que el que dessea salud, y gusto, no dessee mas la polla tierna para su comida, que la gallina dura, que á criado pollos, y que este desseosso es el que dize.

De aquella me dexe Dios comer
que dexa los Pollos,
y comienza a poner.

y no de aquella gallina.

Entienda cada vno como quisiere, que la verdad, y lo cierto es, que la gallina es el aue de mas prestancia para el hombre, de quantas la sabia naturaleza nos dio; porque no solo nos aprouecha con su carne, pero con el abundancia de gueuos, que todo el mundo sabe, pues no llegamos á populosa ciudad, villa, aldea, cortijo, bodegon, ni venta, adonde aunque falten las demas comidas, no se hallen prestos los hueuos, que para nuestro sustento la gallina à

puesto, los quales son de mucho, y muy loable sustento, y acomodados para el rico, y el pobre, para el sano, y enfermo. Es de muy gran importancia, tambien la gallina, por los pollos, y pollas que nos da, vnico solacio, y refrigerio de los enfermos, y sanos, y assi se tiene ya por cosa muy assentada, que quando el Medico, ó otra persona dize, que coma el enfermo de vn aue, se à de entender de vna gallina tierna, como es la polla, y no de perdiz ni pauo. De lo qual se conoce manifiestamente la bondad, y excelencia desta aue. Dize Platina doctissimo varon, que todas las alauanzas deuidas a las aues, merece la gallina sola de por si, porque ningun prouecho se halla en las demas, que no este en la gallina, ni otro algun guissado se puede hazer de las demas aues, que no se pueda hazer de la carne de la gallina, la qual carne (dize) conforta el estomago, ablanda el pecho, haze dulze voz, y engorda el cuerpo. El Doctissimo Vega afirma, que no ay carne alguna que se pueda comparar con la de la gallina; y assi como el mundo tenga ya conocida esta verdad, vemos que no ay mesa de Principe, enfermo, o sano, que no se autorize con gallina, sin la qual ni ay buenas Pascuas, ni alegres carnestolendas, ni fiestas, ni bodas que sean de gusto.

Ay segun escriue Marco Varron, tres generos de gallinas, vnas que el llama de la villa, que son las que vsamos á comer comunmente: otras campestres y rustricas: porque su viuienda es como de otras aues en el campo (estas no las ay en España, pero en Italia, y Germania, y Francia ay muchas) y otras que Varron llama Africanas, que son las que dezimos Indianas. Aristoteles no haziendo caso de las demas gallinas, diuide las comunes en tres diferencias, que son Adrianas, que otros llaman Pumiliones, y nosotros las dezimos Enanas. Y en las vulgares, que son medianas, y en generosas, que son muy grandes de cuerpo. De todas estas, las que mas hueuos ponen (dize Aristoteles) son las Enanas, y las que menos las generosas, y las que auemos de escoger para nuestra comida, son las vulgares, que ay en España, que guardan medio entre vnas, y otras; principalmente si estan cebadas, que la gordura es de gran importancia, para que tengan sazon. Que ayan de ser las gallinas cebadas: no es inuencion de nuestros tiempos, que los de la Insula de Delo (segun enseña Plinio) fueron los primeros, que dieron en essa curiosidad, y fue tanto el vso entre los Romanos antiguos de comer aues cebadas, que porque no comiessen sus bienes (en tiempo de Cayo Fanio Consul) se promulgò ley que ningun Romano se siruiesse a la messa mas de con vna gallina, que no

fuesse cebada. El tiempo mas oportuno, para cebar las gallinas (dize Platina en el lugar citado) es el Imbierno: porque entonces no se dessustancian tanto poniendo hueuos, como en el tiempo del calor.

Comienzan las pollas a poner hueuos en el Verano, y mas que las gallinas viejas, pero menores, segun Aristoteles. Y es tanta su fertilidad, que ay algunas gallinas, que ponen los hueuos con dos yemas, y muchas dellas mueren en el parto, como enseña el propio autor. Pero lo comun es, que las gallinas ponen todo el año, dexando solos dos messes de Imbierno, y si les falta el gallo tambien ponen hueuos; pero no valen para la generacion, ni son de tanta sustancia a quien los come. El tiempo mas acomodado para echar gallinas es el de calor, y assi quien tuuiere cuydado verá, que en el tiempo de Estio estan 18. dias sobre los hueuos, y si es Imbierno 25. y si acaso es tan desgraciada la gallina, que truena en aquel tiempo, los hueuos perecen. Quien quisiere que le nazcan machos, eche los hueuos luengos, y agudos (y estos son mas sabrosos para comer, y si los hueuos fueren redondos, naceran hembras, segun doctrina de Columela, y Plinio, mas Aristoteles parece de contraria opinion. Sin echarse la gallina sobre hueuos ay manera de sacar pollos, quien quisiere ver como, lea los comentarios de Constantino. Despues que la gallina se mezcla con el gallo, se tarda 16. dias el hueuo en perficionarse del todo: esta doctrina es de Aristoteles como tambien lo es, que por el intenso amor que tiene a sus hueuos, se está sin comer tanto, que viene parecer loca de hambre.

Dizen los naturales, que es la gallina el animal mas piadoso para sus hijos de todos, y assi los abriga, y fomenta debajo de sus alas, y aunque perezca hambre, guarda la comida, y llama los pollos. Si vee el milano se opone contra el, defendiendo sus hijos, y si padecen algun trabajo enferma de dolor: por lo qual dize Bercorio, que significa el buen Prelado.

Dizen tambien, los que escriuen desta aue que se conocen los hueuos esteriles, y que no valen para que nazcan pollos dellos, en que si los echan en agua, no se van al profundo: pero los que descienden abajo, estos tales son buenos. Assi pues los hombres que andan leuantados, y en lo alto por su soberuia, no son buenos para produzir buenas obras, sino aquellos que por su humildad se van a lo mas baxo.

Y pues el hueuo es hijo de la gallina de que tratamos, y es tanto el vso que se tiene en comerle, es bien que sepamos lo que dize Galeno, y Dioscorides del, los hueuos

(dizen) que estan de tal suerte quajados, que no es possible sorberlos, aunque se puede mojar en ellos el pan, son mas sustanciales que los que estan medio crudos: los quales por su crudeza rebuelben el estomago, y no se digieren bien, y dan poco sustento, mas los duros dan mucho mantenimiento, aunque restriñen el vientre.

Guisanse los hueuos de diuersas maneras, de las quales es la mejor la de los passados por agua, hasta que sin endurecerse, se quajen. Los que queremos assar, o cozer con su cascara, enteros, conuiene primero con la punta de vn cuchillo romperlos, para que el maligno vapor tenga por do respirar, porque assi no seran tan dañosos. Los fritos con manteca, ó azeyte, se dixieren con gran dificultad, dan pessadumbre al estomago, y corrompense en el vientre con facilidad. Lo principal del hueuo, y lo que mantiene, y da fuerza es la yema, porque la clara da de si muy poca sustancia, y es dificil de digerir.

No solo es la gallina de gran comodidad al genero humano, siendo comida quando dexa los pollos, y comienza a poner como dize el presente Refran, y dandonos sus frescos hueuos por comun, y admirable sustento como esta dicho, mas tambien en nuestras enfermedades, y passiones nos acude, y fauorece, con eficaces, y saludables remedios. Porque como dize Dioscorides en el libro segundo, las gallinas abiertas, y aplicadas calientes son vtiles á las mordeduras de las serpientes, pero conuiene muy a menudo quitar vnas, y poner otras. Dase á beuer su celebro con vino, contra las mismas mordeduras, el qual tambien restaña la sangre, que corre del celebro. El estiercol de la gallina (dize Plinio) es admirable remedio para los que ven poco, por causa de las cataratas, y de nuues en los ojos. Es muy alabada la hiel para las pustulas de los ojos. La clara del hueuo, es eficaz remedio para soldar las heridas frescas, y restrañar los fluxos de sangre, por ser toda en si glutinosa. Los Hueuos cozidos en vinagre, hasta qne esten muy duros, restañan milagrosamente la disenteria. El azeyte que se exprime de las yemas de hueuo assadas, y endurecidas, es vtil á las asperezas del cuero, á los empeynes, á las grietas de los labios, y de qualquier otra parte. á los dolores de los ojos y á las quemaduras de fuego. En las heridas penetrantes, y contussiones de la cabeza, y de los paniculos del celebro haze admirablemente separar las partes dañadas de las sanas, y enteras. Exprimesse assi mismo de los hueuos duros, y de vn poco de cardenillo, azucar piedra, y alumbre todo mezclado, vn azeyte admirable para clarificar la vista. Los hueuos metidos con su cascara duros en vinagre fuerte blanco, vie-

nen á adelgazarse, y á ablandarse de tal manera, que passan facilmente por vn anillo.

Conseruanse los hueuos de las gallinas frescos por mucho tiempo, teniendolos en agua fria, y fresca, mudando el agua muchas vezes.

De lo dicho se conoce euidentemente, ser la gallina de mas prouecho para los hombres, que otra alguna aue, principalmente siendo polla, y que es de quien dize el desseosso de la salud.

De aquella me dexe Dios comer,
que dexa los pollos,
y comienza a poner.

Cuya carne es tierna, sana, y de gusto, y medicinal en muchas enfermedades, y sus hueuos tambien comun refrigerio, no solo para sustentarnos, y reparar nuestras flaquezas, mas para profligar mil generos de enfermedades.

Capon de ocho meses para messa de Reyes.

REFRAN. XVIII.

Es el gallo vn animal, ambicioso, feroz soberuio, y en tanto grado animoso, que con el aguila rostro, a rostro se atreue muchas vezes a pelear. Demas desto es muy amigo de poner paz, sin querer jamas que le pongan en ella, y quando ve alguna vez otros dos contrastando se mete en medio, y no pudiendo reconciliarlos, fauorece siempre la parte mas flaca. Llama con grandes bozes los perezosos, excitandolos a sus oficios. Es relox de noche que distingue las oras con su canto, anuncia el aurora, y con gran cuydado guarda las gallinas sus hembras. Armado con espolon corno, y pico agudo, corre, y echa de su pertenencia el vezino gallo. El que sale vencedor de algun desafio canta luego la victoria, pero el vencido se esconde, y calla. Es el animal que con mas frequencia mira al Cielo, y pronostica con su canto la serenidad, ó pluuia futura. Es luxurioso en estremo, y de mas importancia para conseruar su especie, que para ser comida de los humanos, por ser de carne dura. Pero los hombres considerando que la carne de las gallinas (como esta arriba prouado) se lleua la gala entre las demas, buscaron traza como conuertir el gallo en naturaleza de gallina, y hallaron ser buena, sacarle

los testiculos, capandole; con la qual inuencion, no solo yguala en bondad de carne á las gallinas, pero las excede y se auentaja de manera, que siendo nueuo de ocho meses, es comida de Reyes, Principes, y grandes señores que es lo que nos propone el presente Refran, exagerando la bondad de la carne del capon, que por ningun estilo pudo mejor.

Es cosa de admiracion ver la mudanza, que causa en vn animal, priuarle de los testiculos pues el gallo no solo se conuierte en suaue, y tierna carne, luego que padece aquella afrenta, pero al momento se desarrayga del, la ambicion, ferocidad, soberuia, y valentia que antes posseia; dexa de ser relox, no cela las gallinas, y en resolucion se conuierte en perezosa humilde, y couarde gallina. Solo procura comer, y engordar, no atendiendo á otro fin, y assi vemos que qualquiera animal castrado crece, y engorda mas, que el que no lo es, la razon desto da Aristoteles, y es muy llana, porque los espiritus, y sustancia, que se auia de conuertir en esperma, hallando las vias cerradas, y faltas las partes que siruen para este oficio, conuiertese en carne, y gordura. Demas de la razon dicha es tambien, por la templanza de calor, que en si tiene el capon, porque con perder los testiculos, pierde mucho del calor, que consumia la vntura, y carne siendo gallo.

Cansase el Philosopho buscando la razon por que se haze tan gran mudanza en los animales, que se castran de qualquier genero que sean: en los quales todas las acciones se enflaquezen. Y dize ser porque faltando los testiculos, pierde el corazon mucha de su fuerza, pierde el corazon su vigor, porque los testiculos con su pesso tiran de los vassos seminarios de las venas, y las venas del corazon, por la qual tension (dize) tiene mas vigor el corazon: pues faltando los testiculos falta este tirar del corazon, con la qual falta se pierde el calor, y se enflaquezen todas las potencias del animal.

Esta razon de Aristoteles es de ningun momento, porque como nunca hizo anotomias no ay que admirarnos si erro, y assi Galeno en el lib. 1. de semine, refuta la opinion de Aristoteles, y prueua con euidencia, no ser la verdadera; antes dize que los testiculos, de su naturaleza, son vna parte del cuerpo muy vtil, y necessaria, y que dan ellos de por si gran calor al cuerpo, y que son principio de fortaleza, lo qual euidentemente se colije, de que faltando ellos, falta la fortaleza, y todas las potencias se enflaquezen, los pelos se caen, las venas se estrechan, y de todo punto se pierde la facultad, que conserua la especie. De adonde vino Galeno (considerando esto) á afirmar

que los testiculos, en alguna manera son mas nobles, y necessarios, que el proprio corazon, porque si el corazon da fuerza, y calor a todo el cuerpo, los testiculos, no solo dan calor, brio, animo, y fortaleza, mas son causa de que la especie sea perpetua hasta la fin del mundo. Y si el corazon es principio de la vida, absolutamente, no solo son principio de vida, mas de viuir mas bien, pues quanto es cosa mas prestante viuir bien (dize Galeno) que solo viuir, tanto son los testiculos parte mas noble, y prestante que el corazon. Y nadie se admire (dize este graue Doctor) si como biene la facultad de sentir, y mouer, por los neruios del celebro, y la de pulsar por las arterias, y se esparcen por todo el cuerpo, que de la propria suerte se infunda fortaleza, y vigor viril, desde los testiculos, por todo el cuerpo en los hombres, y feminil en las mugeres. y assi en los demas animales. Esta pues que trae Galeno es la verdadera razon, porque ay tan gran mudanza en los animales que se capan, que cierto es pues falta la fuerza, y calor, faltando los testiculos, que ellos eran causa de calor, y fuerza, y faltando que a de auer gran mudanza en la complexion.

Viniendo pues al proposito, como los gallos de su naturaleza sean falaces, calidos, animosos, y fuertes, y por esta razon de calida, y dura carne, sacandoles, y destituyendoles de los testiculos, que eran causa del calor excessiuo, que antes posseian, vienen á quedar de blanda, y tierna carne, digna (como dize nuestro Refran) de mesa de Reyes, por la templanza que adquieren.

Y pues son de tanta importancia, se aduierta, que se an de capar siendo pollos, (como dize Platina) quando comienzan á picar las gallinas. Ay dos modos de capar pollos, el vno es el comun, sacando los testiculos: el otro trae Aristoteles en el lib. onze de la historia de los animales, adonde dize, que peguen dos, o tres vezes vn hierro bien caliente, en lo vltimo del lomo, que con esto se consume la potencia de los testiculos, y quedan hechos capones.

Cebanse los capones en el Reyno de Granada con panizo, con el qual grano engordan marauillosamente, y se enternecen mejor que con trigo. Tienenlos todo el tiempo que estan a engordar en vna esportilla ligados, de suerte que solo pueden comer, y vaciar los excrementos. Estos pues assi cebados, si son nueuos, estan tan tiernos, que se pueden comer sin dientes. Y los que llama el Refran de ocho messes: los quales por ser tan sanos, y de buena calidad, son dignos de messa de Reyes.

Tapar la nariz,
y comer la perdiz.

REFRAN. XIX.

Como la perdiz sea comida de nobles, segun dize Sabana rola, y con nuestros ojos cada dia lo veamos, no será razo ocultar sus propriedades, y mas dando la ocasion el Re fran, que delante tenemos, vsado con tanta continuacion

Es la perdiz el animal mas libidonoso de quantos se co nocen, y tanto que quando es tiempo de concebir, ciego del ferbor que padecen, facilmente engañados por vn re clamo, son cazados los machos; y si sus hembras las per dizes no esconden los hueuos, tontos se los quiebran, si aduertir lo que hazen.

Dize Plinio, en el libro dezimo de la natural historia que la perdiz hembra se haze preñada con solo el ayre qu le toca del macho, y algunas vezes, con solo oyr su voz Pero Aristoteles, libro tercero de la generacion de los ani males, capitulo primero, no dize que con la voz se haze preñadas las perdizes, sino que con el olor del macho, esto es mas conforme a razon.

Platina es del parecer de Aristoteles. Pelean animosa mente los machos, por el amor de las hembras, las qua les con gran cuydado esconden, y encubren los hueuos para que no sean de otro animal ofendidos. Purganse la perdizes, quando sienten el vientre ocupado, comiend vna hoja de laurel, como testifica Plinio. No se halla jama vnto, ni enjundia en estas aues. Afirma el proprio autor que en la Paphlagonia se hallan perdizes con dos corazones cosa para mi increyble. La vida de la perdiz dura diez seys años, segun opinion de Aristoteles, y de los que escri uen de animales.

La hiel de la perdiz, con otra tanta de buena miel mez clada, es de gran eficacia para los que tienen paño, o nu ues frescas en los ojos. Coziendo los hueuos de la perdi en miel, y aplicados en forma de emplasto a los ojos, s curan las llagas que en ellos vuiere. Hecha panetela co caldo de perdiz, es vnico remedio de las camaras. Las cas caras del hueuo de la perdiz, hechas polbos, y mezclada con cadmia, y cera, en forma de vnguento, hazen qu las tetas de las mugeres, esten sin arrugas, y sin caerse

Comido el hueuo de la perdiz haze las mugeres fecundas, y abundantes de leche. Todo lo dicho es doctrina de Plinio en diuersos lugares.

Platina dize, que demas de las virtudes dichas, conforta la perdiz, siendo comida la virtud animal, que está en el celebro, y que prouoca intentissimamente á Madona Venus.

Supuesto lo dicho, y viniendo a la declaracion de la sentencia presente, digo con el doctissimo Vega: Que la perdiz de su naturaleza es de carne seca, pero templada entre calor, y frialdad, deste parecer es Sabanarola, Paulo, Platina, Auicena, y el Gran maestro Galeno; por la qual sequedad los perdigones nueuos, que son menos secos, dan loable mantenimiento al cuerpo: pero quando ya son de edad mayor, manifiestamente secan, por lo qual detienen el vientre, no son dificiles de cozer en el estomago, y dan constante, y loable sustento, crian buena, y mucha sangre. De suerte que compiten con la carne de gallina, y aun a auido quien diga, que son las perdizes de mejor carne, principalmente hablando de las pechugas: porque las piernas, y las demas partes, son muy inferiores en bondad a las pechugas. Pues como manifiestamente tengan las perdizes la sequedad, que todos los autores medicos dizen, son algo duras: porque la dureza es hija de la sequedad, como enseña Galeno. Siendo pues duras, àseles de buscar remedio, que enmiende aquella falta, el qual remedio es que esten muy manidas. y es necessario que esten tanto si son viejas, para que se enternezcan, que an ya de comenzar a oler mal. Esto pues es lo que nos enseña el Refran, diziendo, que la perdiz para que sea tierna a de oler, de suerte que sea necessario tapar la nariz quando se come.

Aduiertase aqui que si es perdigon de suyo tierno, y nueuo, no á de ser tan manido como dize el Refran, y si fuere perdiz vieja conuiene que este bien manida, pero no tanto que el olor cause enfado. Porque lo que dize este Refran de tapar la nariz, es modo, y exageracion que da a entender, que la carne de la perdiz es la que conuiene que sea mas manida, y la que mas se puede conseruar por su sequedad. Y assi dize Vega en el libro segundo de su arte, capitulo dezimo, que las carnes dignas de ser alabadas, son las de las perdizes manidas, y en el capitulo octauo, que es la que mas se puede detener sin oler mal: esto es por la sequedad que auemos dicho, la qual es contra corrupcion. Pero las perdizes que son cazadas con azor, no sufren tanto tiempo sin corromperse, la causa desto se dara a su tiempo.

Algunos considerando la sequedad de las carnes de las perdizes las comen cozidas, pero engañanse mucho, porque las pechugas cozidas son mas secas, que las assadas, y assi es su natural preparacion que se assen, y no se cuezan. Aduirtiendo tambien que conuiene, para que tengan mejor punto, y esten mas tiernas, que an de yr a la mesa poco mas que a medio assar, y bien manidas como enseña el Refran, y el doctissimo Vega en su arte medicinal.

Si quieres comida mala,
come la liebre assada.

REFRAN. XX.

Dos sentidos se dan a este Refran, de los quales, el vno, y el otro son verdaderos, y muy conformes a razon, el vno es en quanto al gusto, y facilidad de la comida, porque la carne de la liebre, es seca, y dura en estremo, tanto, que encareciendo Galeno quan dura seca, y desabrida sea la carne de la zorra, y la del perro, las compara con la de la liebre. Auicena dize, que es carne la de la liebre seca, y por la propria razon dura, del proprio parecer es Platina, y Sabanarola.

Pues siendo assi tan cierto que la carne deste animal es seca, y dura, y que comida assada es mas dura de comer que cozida, juntandose la dureza natural, con la que se adquiere del fuego, vendra a ser tan dura, que con dificultad se pueda comer; que es lo que nos dize el presente Refran. Y assi vemos que no ay persona de tan rezias quixadas, y dientes, que la osse comer assada, sino cozida. Celio Apicio en su libro de cozina, trae nueue modos diferentes de guisar la carne de la liebre, pero ninguno de todos nos enseña a que comamos la liebre assada, de adonde se puede inferir, quanta verdad tenga la presente sentencia en este sentido, que se á declarado.

El segundo sentido, y que viene mas a proposito para el fin que pretendemos, que es conseruar la salud, es, que se a de entender esta sentencia, de la mala calidad natural de la carne de la liebre, de la qual calidad consta, ora sea assada, ora cozida: pero si fuere assada, sera mas dificil su carne, y de peor digestion por las razones dichas arriba: que la carne de la liebre sea vna de las mas malignas carnes que los hombres comen, no ay autor que lo

niegue. Gal. en el lugar arriba alegado asimilo la carne del perro a la de la liebre, que bastaua este encarecimiento, para que nadie la comiera, pero en el libro tercero de la facultad de los alimentos se detiene mas, y afirma que es de la calidad de la carne del buey, y menos mala. Sabanarola nos enseña, que es carne seca en estremo, y melancolica. Deste parecer es casi toda la escuela medica, sin discrepar alguno, ora sea antiguo ora moderno, y assi Laguna illustrando el capitulo diez y ocho del segundo libro de Dioscorides, dize. La carne de la liebre es enxuta, dificil de digerir, y cria melancolia. Vega en su libro. 2. del arte medicinal, nos enseña, que cria la carne de la liebre sangre seca, poca, y melancolica, y que se cueze con dificultad, y causa gran tristeza. Acrecienta esta mala calidad de la liebre, lo mucho que corre quando es cazada. (Dize Vega,) y que para enmendar algun tanto la malicia deste animal, se a de comer cozido, con tozino, y cominos, pero con todo esso sera de pessimo alimento, y de muy peor si se comiere assada, como dize el Refran.

Aqui se aduierta con cuydado si se aya de entender todo lo dicho de la liebre, tambien del conejo, porque parece ser toda vna especie, y muchos de los autores debaxo de este nombre liebre, entienden no solo la verdadera liebre, mas tambien el conejo. Rodigino en el libro treynta y vno de sus lecciones antiguas, defiende á Plinio de ciertos maldicientes, porque le imputaron, que debaxo deste nombre liebre, auia entendido el conejo, de adonde parece que auemos de entender que no son de vna especie. Lo que yo entiendo acerca desta duda, es, que la liebre, y el conejo son de vna especie, mas que diferencian en algo. Esto se colije bien de lo que dize Platina en el libro quinto, adonde pone dos generos de liebres, vnas que llaman grandes, que viuen sobre la tierra al sereno, y otras que viuen debaxo de la tierra llamados conejos. Xenophon, como refiere Rodigino, dize tambien, que de las liebres ay dos diferencias, vnas grandes subnigras, y otras pequeñas que llaman conejos. Varron haze tres diferencias de liebres, vnas Italicas, otras Francesas, y otras Españolas, que son conejos. Tambien nos da a entender que sean de vna casta lo que dizen los autores, y nosotros vemos; que es que no ay otros animales que tengan en las plantas de los pies, y manos pelos, y en los labios de la boca, si no es el conejo, y liebre, y que assi como el vno es animal mas temeroso, y veloz tambien lo es el otro. De todo lo qual se colije, que el conejo y liebre son de vna especie, y que tienen gran familiaridad de substancia, pero que diferencian algo, assi en el modo de viuir, como en la calidad de su carne. Por-

que aunque el conejo es seco, no lo es tanto como la liebre, ni da tan mal sustento al cuerpo; pero siempre à de ser contado entre los alimentos de mala calidad melencolica. Verdad es que los conejos de nuestra España, se crian tan viciosos, y gordos en muchas partes, que por el ocio se humedecen, y templan algo, de suerte que no son de tan pernicioso zumo. Los nueuos que llaman gazapos, por la humedad son menos malos, mas dan poco sustento, y cuezesse con facilidad en el estomago. Los domesticos son menos secos que los campestres, pero ingratos al gusto, y de muchos escrementos. Comense los conejos comunmente assados con el salmorejo, hecho de agua, vinagre, azeyte sal, y pimienta, y assi no les conuendra el Refran, que vamos comentando, como a su parienta la liebre. Todo lo dicho acerca del conejo, es dotrina de Vega en el lib. 2. del arte medicinal, y de Platina en el lib. 5.

Ay pareceres de personas doctas, que las liebres, ò por lo menos los conejos, se crian en algunas partes como los ratones, con solo la influencia del Cielo sin causa particular de macho, y hembra, atribuyendo toda la causa eficiente, á la equiuoca, que son los astros, y la material á la fertilidad de algunas regiones. Archelao refiere (y es vulgar opinion) que los machos tambien se empreñan como si fueran Hermafroditas. El vno, y el otro error nacen de la fecundidad de las hembras, porque preñadas se empreñan de nueuo, y paridas, quedan preñadas de suerte que cada mes paren. Viendo pues multiplicar las liebres, y conejos à tanta furia, y hallarse tan gran muchedumbre destos animales, aunque tantos cada dia se matan, y comen, y pareciendoles que no bastauan solas las hembras, a produzir vna tan gran muchedumbre, vinieron las simples gentes a leuantar aquel falso testimonio a los machos. Cuenta Plinio, que fue tanta la multitud de conejos, que en las islas de Mallorca, y Menorca vuo en tiempo de Augusto Cessar, que les talauan las miesses sin poderlo remediar, de suerte que fue necessario pedir a los Romanos socorro para destruyr el gran numero de conejos que auia. Mezclanse los conejos, y liebres al tiempo del engendrar cola con cola a causa que los machos tienen la verga buelta hàzia tras, y de que aqui nacio tambien el error de entender que los machos se empreñan.

Es la liebre, y conejo el animal mas temeroso, ligero è ingenioso de quantos se hallan, (segun nos muestra el Philosopho) y assi vemos que quando no basta su velozidad, con industria natural, haziendo mil tretas con bueltas, y rebueltas ingeniosamente, se escapa infinitas vezes del diente de los galgos; porque assi como a los animales fero-

zes, esforzados y belicosos, proueyo la natura de armas con que se defendiessen, como son cuernos, dientes, y fuertes vñas: ni mas ni menos a los medrosos, y pusilanimes, socorrio con la ligereza de pies, para que mediante ella se escapassen de los peligros, è inconuenientes. La causa por que la liebre sea animal tan temeroso, atribuye el Philosopho al gran corazon que tiene, respeto de su cuerpo, porque assi como en aposento grande el fuego calienta menos, que en el pequeño, assi en los animales de gran corazon (como es la liebre) el calor natural menos vnido, es de menos fuerza, y por el consiguiente el animal mas pusilanime.

Es adornada la liebre, y conejo con orejas muy grandes, porque assi como al perro, y a otros animales, sirue la larga cola para enderezar la carrera, y reboluer con mas presteza a vna, y otra parte, assi en las liebres siruen las orejas de remos con que se ayudan para hazer mas veloz, tardo, derecho, ó tuerto su mouimiento, de adonde vinieron los Griegos a llamar a la liebre lagos, que significa lo proprio que animal de grandes orejas.

Acostumbran las liebres (segun dizen los cazadores, y los que escriuen de animales) á dormir los ojos abiertos, y velar con ellos cerrados, de adonde se tomó el prouerbio, ó Refran vulgar, que dize, (el sueño de la liebre: por los que fingen, ó dissimulan alguna cosa. Es la liebre de muy corta vista, y tanto que sucede muchas vezes dar con la cabeza en vna piedra yendo huyendo, con perdida de la vida. La razon dá Rodiginio, diziendo que los ojos grandes, y las pestañas cortas, hazen que la vista se derrame, y pierda. Quando los antiguos salian de sus casas, á algun viage de importancia tenian ya por cosa muy assentada, auerles de suceder aduersamente su pretension, si en el camino descubrian liebre ó conejo. Vsauan los cazadores (como afirma Rodiginio) assoltar los gazapos, ó liebres que cazauan, para tener gratas las diosas de sus tiempos, lo qual todo era vana, y ciega supersticion. Los de Bretaña tuuieron por cosa ilicita comer carne de liebre. A los cobardes y timidos soldados, que en la guerra huyeron, usauan los antiguos a llamar liebres armadas y en nuestros tiempos a qualquier couarde dezimos liebre, Ay vna estrella fija en el Cielo dicha liebre, y si alguno naciere debaxo la influencia deste astro, afirman los Astrologos que sera tan leue y ligero, que imitara a las aues (cosa increible). En la mar se halla vn pece algo rojo, y sin espinas, ni huesso, el qual en la cabeza, y color se parece mucho a la liebre terreste. Este animal es tenido por venenoso, porque no solamente comido, y bebido ofende, pero tambien

si una muger preñada viere a la hembra, se le rebuelue luego grauemente el estomago, y con muchas vascas, mal pare. Da de si vn olor muy hediondo, y todos los hombres que della por desastre comieren, hasta la muerte hieden siempre a pescado. El Emperador Tito fue muerto, auiendole dado Domiciano esta liebre marina, por comida. Todo lo dicho es doctrina de Celio Rodiginio, y Aristoteles.

No sera razon pues se an manifestado las malicias de la liebre, que passen en silencio sus virtudes. Los Griegos tuuieron a la liebre en gran veneracion, por ser de importancia, segun ellos entendian, para las cosas del amor, de adonde vinieron a tener por cierto, que los que vsaban a comer carne de liebres, se hazian mas hermosos, y amables por lo qual dixo Marcial.

Quem leporem mittis, semper mihi gellia mandas
Septem formosus, Marce diebus eris.
Si verum dicis si, verum gellia mandas
edisti nunquam, Gallia tu, leporem.

Alexandro Sebero, era seruido ordinariamente a la mesa con algunos gazapillos, y liebres pequeñas, de adonde vino el vulgo a tomar ocasion, y afirmar que el cotidiano vso, que tenia de comer tal manjar, le auia infundido gracia, y hermosura, en todo su cuerpo, y rostro. Esto mostró vn Poeta de aquel tiempo en estos versillos que trae Rodiginio.

Pulchrum quod vides esse, nostrum Regem,
Quem Syrum sua detulit propago,
Venatus. facit, & lepus comestus,
ex quo, continuum capit leporem.

En muchas enfermedades, que assaltan el cuerpo humano, suele ser la liebre de gran eficacia. Y assi Dioscorides afirma, que sus sessos assados, y comidos, son muy vtiles contra los temblores de miembros, causados de enfermedad. Si con ellos se friegan las enzias de los niños, ó si se los dan a comer, les haze mas presto salir los dientes. Toda la cabeza quemada, y aplicada con vnto de Osso, o con vinagre haze renacer los cabellos caydos. El quajo de la liebre dado a beber restraña el fluxo del vientre, y el menstro superfluo, y es vtil contra la gota coral. Dase a beber con vinagre, contra los venenos mortiferos, y principalmente contra la leche quajada en el cuerpo, y contra las mordeduras de biboras. La sangre de la liebre se aplica caliente, extirpa las quemaduras del sol, los aluarazos, y

las pecas del rostro. La ceniza de la liebre quemada en el horno con su pellejo dentro de vna olla bien atapada, si se bebe con vino deshaze la piedra de la bexiga, y de los riñones. La hiel de la liebre mezclada con azucar. è instilada en los ojos clarifica notablemente la vista: el estiercol de la liebre metido en la natura de la muger, restraña el fluxo del menstruo, y enxuga la madre. Es admirable remedio, la carne de la liebre comida para enflaquecer los que son demasiado gordos, restraña, y detiene las camaras de sangre, mueue la orina, y aprouecha a los que padecen estrangurria.

Los pelos de la liebre son blandos suaues y delicados en estremo, por lo qual vsan algunos a limpiar los ojos qne padecen corrimientos, con la cola de una liebre. Helio Gabalo dormia siempre en colchones llenos de pelos de liebre, porque no hallo otra cosa mas grata, ni para sus delicias mas blanda, y de gusto.

De todo lo dicho resulta clarissima la inteligencia deste Refran, en dos sentidos, de los quales el vltimo en que se demuestra, quan perniciosa sea la comida de la carne de la liebre, haze mas a nuestro proposito, que es conseruar la salud, adonde se prouó, que no se á de comer liebre, y quando se aya de comer, sea por medicamento, porque para muchas enfermedades tiene gracia, principalmente siendo cozida, y el conejo assado.

Aconseja Celio Apicio gran cozinero, que siempre se coma la liebre cozida con buena cantidad de especias, que repriman su malicia. Del proprio parecer es Sabanarola, y los demas Medicos, y esto concuerda bien con lo que nos amonesta la presente sentencia.

Todo pescado es flema,
y todo juego postema.

REFRAN. XXI.

No ay artista tan ignorante, que no entienda ser el hombre compuesto de cuerpo, y alma. Y que el cuerpo constando de quatro elementos particulares (que son los quatro humores) es assaltado infinitas vezes, segun la sobra, ó falta desta materia, con mil generos de enfermedades. Y el alma de la propria suerte, con muchos accidentes, de que los Medicos tratan, como de enfermedades peligrosas,

y que con mas vehemencia destruyen, y aniquilan el hombre que las del cuerpo. Estas son yra, tristeza, gran contento, y otras tales: Entendido pues esto, es facil de entender el admirable artificio, de que vsa esta sentencia, puniendonos ante los ojos dos cosas, de las quales la primera es principio, y causa de la mayor parte de las enfermedades, que afligen los cuerpos humanos, que es el pescado. Y la segunda de muchos accidentes contrarios a la otra parte de que consta el hombre, que es el anima, los quales llaman los Medicos, animi pathemata, que se siguen a qualquier genero de juego. De suerte que abraza el Refran con solas dos palabras, lo que es enemigo al cuerpo, y lo que es enemigo al alma, diziendo. Todo pescado es flema, y todo juego postema. Pescado en quanto al cuerpo, y juego en quanto al alma, y cuerpo. Por lo qual se diuidira este comento en dos partes, de las quales la primera declarara la razon, por que el pescado es flema, y particulizará algunos pescados. La segunda propondra como el juego es apostema del cuerpo, honra, y alma.

Viniendo a la parte primera, se aduierta, que de los dias del año contando Quaresma, Vigilias, Quatro temporas, Viernes, y Sabados, casi la mitad del tiempo se come pescado. Y assi conuendra, pues es tanto el vso de los peces, que conozcamos su calidad, y la diferencia que hazen vnos a otros, para que cada persona haga eleccion de lo que mas conuenga a su salud, y conozca la verdad deste refran.

Y para esto entienda, que de los quatro humores, que se halian en nuestro cuerpo, vno dellos se dize flema, cuya naturaleza es fria, y humida como el agua. Criase principalmente en el estomago, y aumentase en el inuierno (segun doctrina de Hypocrates) y con los manjares que son frios, y humidos, dificiles de cozer, y pegajosos. Parte desta flema se queda en el estomago, y parte della passa al higado, y venas, para sustentar los miembros frios, y para que en tiempo de necesidad perfecionandola el calor natural se conuierta en sangre. Ay dos diferencias de flema, vna que es natural, y otra que no es natural. La natural es blanca, y sin sabor. La que no es natural, ó es azeda, o salada, ó vitrea: esta vltima es la mas fria, segun enseña Galeno. Hazesse pues la flema natural, y la que no es natural de alimentos frios, y humedos como esta dicho, porque estos tales alimentos tienen mas similitud con la flema, y las cosas que symbolizan en sus calidades, facilmente se conuierten vnas en otras, segun dotrina del Philosopho. El pescado, pues es de naturaleza fria, y humeda, como la flema; luego euidente cosa es, que el pes-

cado se podra llamar potencialmente flema, por el aptitud que tiene a conuertirse en ella. Y en este sentido es verdad dezir, que todo pescado es flema.

Que todo genero de pescado, sea de naturaleza mas fria, y humeda, que los animales de la tierra, y ayre, se conoce muy claro, en que el sustento de los peces, por traer sus principios y aumento del agua, necessariamente a de ser frio, y humido, y conuertir, en su frialdad, y humidad los proprios peces. Prueuase tambien porque no fuera possible, viuir los peces, si no fueran de naturaleza fria, y humida, como es el agua, y si no lo fueran, forzosamente se auian de mudar. De todo lo qual se colige bien ser el pescado frio, y humedo. Demas de las razones dichas, no ay autor Griego, Latino, ni Arabe, que assi no lo confiesse. Paulo Agineta lo supone como principio indubitable de todo el mundo conocido. Platina lo confirma, y Auicena es del proprio parecer. De lo dicho resulta bien clara la razon, porque todo pescado sea flema. Que es en suma, porque la flema es fria, y humeda, y el pescado lo es tambien, y las cosas que symbolizan en calidades facilmente se conuierten, vnas en otras como ya lo prouamos con el Philosopho.

Pero ase de aduertir, supuesto el principio vniuersal, de que todo pescado es flema; que no todos los pescados son flema igualmente, antes segun las diferencias que ay en ellos vnos son mas nociuos, y mas aptos para conuertirse en flemas que otros. Quien quisiere viuir con recato, en su salud, y saber qual pescado es mas ò menos dañoso; deue aduertir que los pezes, vnos habitan en la mar, otros en rios, y otros gozan de rio, y de mar. Otros viuen en lagunas, y estanques de agua clara, o turbia, y cenagosa. De todos estos pescados, los mas sanos, y de menos flema, son aquellos que viuen en lo profundo del mar, y estan mas exercitados, y expuestos à vientos del Norte. Los que frequentan las orillas del mar cerca de la tierra, tienen menos bondad. Y los que se apacientan en las bocas de los rios, que entran en el mar, posseen el tercero lugar, y casi desta calidad, son los de los rios, que se entran en el mar. De los peces de rios, aquellos son mas sanos, cuya vida, y nacimiento, es en raudales abundantes de agua, que corren impetuosamente, por partes de guijas, y peñascos, sin cieno, ni turbulencia, y que el viento del Norte los sopla. Estos tales por el exercicio, y pureza de agua, son de sustancia delicada, facil de cozer, y sin excrementos. Mas los que son naturales de rios pequeños, ó de rios turbios, y con cieno, y de aquellos rios que reciben las inmundicias, y superfluydades de alguna ciudad, estos tales

se an de reprouar, como dañosos, hediondos, y de flematico, y nociuo mantenimiento. Pero los que tienen el vltimo lugar, y deuen ser aborrecidos de qualquier prudente son aquellos, que se crian en lagunas, y estanques de agua, que no corre ni es pura.

Otras reglas nos dan los autores, para el conocimiento del buen pescado, las quales se toman de la edad, y de la escamas: pero estas son de poco fruto. Lo que conuiene saber, es, que aquellos son mejores pescados, ó peces, que guardan el medio entre grande, y pequeña magnitud, que son de carne blanca, tierna, y no pegajosa, de buen olor escamosos, con algun vnto, los exercitados, los criados en la mar, ó en aguas christalinas corrientes, por peñas sin cieno ni inmundicias, y por partes descubiertas al Norte. Estos tales pescados, se pueden comer con menos miedo de la flema.

Auiendo entendido el que quiere viuir conforme a razon, y dessea salud las reglas dichas con que hara eleccion del buen pescado, deue tambien saber el modo de prepararlo, y guissarlo, con el qual se puede corregir mucho, la frialdad, y humedad de los peces.

Guissasse el pescado, y peces, ò siendo assado, ó frito o cozido, ò ahogado en cazuela, ò hecho empanadas. De todas estas preparaciones, la mas sana es la que se haze coziendolo en agua, porque alli se consume la parte gruessa. El segundo lugar tiene lo assado. El tercero lo hecho en cazuela. Y lo peor de todo es lo frito. Pero de qualquier modo que el pescado se aderece, siempre se a de guissar y comer con cosas que mitiguen su frialdad, y lo reduzgan a sustancia, tenue, y sin flema. Vale para esto todo genero de cosas aromaticas, pimienta, clauos, peregil, ajo cebolla, oregano, laurel, vino, ó vinagre, agrio de limon naranja, y otras tales, Aqui importa mucho que aduierta quien se quisiere guardar de graues enfermedades, que de qualquier modo que sea guissado el pescado, siempre se a de comer caliente, porque lo frio (dize Auicena) notablemente ofende el estomago, y se cueze con dificultad.

Tambien importa mucho tenerle alguna distancia de tiempo descubierto, sin plato enzima, porque se exale, y consuma por vapor la malignidad que tiene. Que de descuydarse en esto, se an visto graues males, y muertes repentinas.

Contra la sentencia que explicamos, podria arguyr algun Sophista, diziendo, que el pescado es menos apto para conuertirse en flemas, que la carne, por ser mas facil de cozer en el estomago, y de conuertirse en chilo; y por la propria razon en sangre, y no en flema. Que sea facil de

cozer muestralo la esperiencia, pues si se pone a cozer carne, y pescado a un tiempo, con mas presteza es cozido el pescado que la carne.

A esta objeccion se responde, concediendo que es facil de cozerse, y conuertirse en chilo el pescado: pero que el tal chilo es flematico, mas que el que se haze de carne, y assi aunque se cueza en el estomago, higado, y venas, siempre guarda su disposicion natural, fria, y humeda, en que symboliza con la flema, y en la qual con facilidad se conuierte. Para cuya enmienda se mezclan las cosas aromaticas, que arriba diximos.

Notese acerca deste lugar, que la comida del buen pescado en algunas naturalezas de personas, es tan sana como la de la mejor carne, aunque sea de aue, principalmente en hombres de calido, y seco estomago, y que no apetecen carne. Estos pescados son los que llama Galeno saxatiles, criados entre peñascos, de los quales dize Hypocrates, que son muy leues, y faciles. Y Galeno en el libro de alimentos, de bueno, y mal zumo, afirma que son de bonissima substancia, y tanto que los puso iguales con las aues. Del proprio parecer es Auicena en vno de sus canticos. Estos de tan loable sustancia son trucha, lenguado, azedias, besugos, y otros semejantes; de los quales se dira particularmente algo.

El mero es de carne grata, tierna, blanda, de mucho, bueno, y constante alimento.

Las doradas pequeñas, crian buena, y templada sangre, las grandes son dificiles de cozer. Dixo dellas Marcial.

Non omnis laudes pretiumque aurata meretur,
sed cui solus erit concha lucrina cibus.

Comense las doradas cozidas en agua, y vino, con zumo de naranja, y pimiento.

El albur no es de sustancia loable, pero de mediocre, engendra humores frios, y aquosos. Comese cozido con zumo de naranja, y gengibre.

El sabalo es gratissimo al gusto, y de tierna carne, pero conuiertesse en malignas, y pegajosas flemas, que con facilidad suben a la cabeza, y la ofenden, es pescado de la mar; pero pescase en Guadalquiuir.

El salmon es vno de los mejores pescados, que se comen, y menos flemoso porque se cueze con facilidad, y consta de tierna carne.

La mielga, da buen mantenimiento, pero hincha algo el estomago; comese con agrio, y pimienta.

El besugo se cuenta entre los buenos pescados, aun

que tambien hincha algo, comese cozido con pimienta, y agrio.

Los scaros, tordos, y gobios, son de buena sustancia.

El robalo, el pece pajaro, la suela, y el polipo, crian buena sangre, y son tiernos, pero el lenguado, y azedias son mas loadas, y las ostias son regaladas, y sana comida. Los peces marinos que se an propuesto hasta aqui, se pueden dar a conualecientes, enfadados de carne, y los pueden comer, qualquier persona sin miedo. Ezceptuando el sabalo, el tollo, las sardinas saladas, el cecial, la coruina, la vja, la xibia, el congrio, el aguja paladar, el anguilla, la lamprea, el camaron, cangrejo, langosta, el bacalao, capaton, cerdas, la torpedo, la raya, o lixa, la ballena, y delfin, y atun. Todos estos son de gruessa sustancia, y mas para gente exercitada del campo, que para los vrbanos.

De los peces de agua dulce, el mas excelente es la trucha, y de tan buena calidad que ninguno de la mar se le auentaja, principalmente si son de las pintadas, que se pescan en Ebro Arlanzon, y Cuerpo de hombre.

Las pardillas, y Bermejuelas de rio claro, y sin cieno son buenas. Los Barbos medianos de cuerpo, son menos malos, que los muy grandes, ó pequeños. Los camarones son malos. Las ranas, y galapagos, conuienen para los eticos.

Son tantas las diferencias de pescado, assi de la mar, como de rios, que es impossible en tan breue suma tratar de todos. Quien desseare mas noticia, lea á Rondoleto sobre esta materia. Que para que se entienda que el pescado es frio, y humedo, y por el consiguiente, que todo pescado es flema, baste lo dicho.

Qvien quisiere considerar con atencion, las palabras deste Refran, con euidencia conocera ser su sentido profundo, y que contiene en lo interno mucho mas, que lo que manifiesta lo de afuera: y particularmente en esta segunda parte, que dize: y todo juego postema. Cuyo sentido, y significacion es esta. Todo pescado es enemigo al cuerpo humano, por lo qual comido, se conuierte en vn tan maligno, y pernicioso humor, como es la flema; pero aunque el pescado ofende con tanta eficacia el cuerpo, mucho mas sin comparacion ofende, y daña, qualquier genero de juego, pues no solo haze su tiro en el cuerpo, corrompiendole, y apostemandole, mas tambien en hazienda, honra, y alma, inficionandola con mil generos de pecados, que esto auemos de entender que dize aquella palabra postema.

Y porque se entienda quan solida verdad sea la que va-

mos tratando, se aduierta, que vulgarmente, todo enojo, tristeza, pessadumbre, rancor, enuidia, y otros mouimientos del animo, que el hombre toma, por qualquier causa, se suelen llamar largamente postema. Y assi dizen quando vno esta enojado, y con yra, esta hecho postema: pero este sentido es analogico. Porque verdaderamente, y en sentido proprio postema, (que es palabra Griega) significa la hinchazon, hecha de humores que se juntan en alguna parte de nuestro cuerpo, adonde se suelen corromper, y conuertir en podre. Auicena, dixo, que es vna enfermedad compuesta de tres generos de enfermedades, ajuntadas en vna grandeza, que son, destemplanza, mala composicion y solucion de continuo. Supuesto pues, que esta palabra, postema, significa qualquier alteracion, y ofensa del anima (como esta dicho) y corrupcion del cuerpo, que son enfermedades. Digo que no solo en este Refran auemos de entender, que significa enfermedad del cuerpo, y del anima, mas tambien de la hazienda, y bienes como se vera, en el discurso deste comentario.

Lo primero pues que haze el juego, al que quiere destruyr, es, adormecerle la razon, y priuarle del sentido, para que no conozca su mal. Porque assi como las brujas vntadas con soñolientos vnguentos, engañadas por el demonio, se priuan de sus acciones con profundissimo sueño; assi el misero jugador, es enhechizado con algunos alegrones de ganancias, que le da el juego, para que despues se le restituya todo con perdidas infinitas, de las quales no es la menor el tiempo que en esto se consume. Porque si el diuino Bernardo dize, que todas las oras que se duermen, se an de descontar de la vida, que mayor sueño que el del juego adonde los sentidos estan tan ligados, que de si proprio el jugador no se acuerda, ni aduierte lo que á hecho hasta que ve la bolsa sin sustancia. Duermen pues los jugadores de suerte, que viendose sin dineros, aunque coman no gustan la dulzura de los manjares, transportados imaginando en el dinero y hazienda que an perdido, y dando trazas como se desquitaran, y si an ganado como podran ganar quanto dinero nos embia Potosi. Y tan embelesados estan en esto, que preguntandoles muchas vezes que an comido no saben dezirlo. Pierden el tiempo tambien consumiendo dias y noches, barajando, y esperando vna suerte. De aqui nacen gran suma de inconuenientes, porque nó solo dexan los que siguen este vicio de ocuparse en lo necessario a su casa, y acordarse de hijos, y muger, mas tambien con la priuacion de sentidos que tienen se oluidan de su salud, de suerte, que por el poco exercicio que hazen, y lo mucho que estan sentados, no cuezen, ni des-

tribuyen la comida, y detienen la vrina, y los demas excrementos tanto tiempo, que è visto algunos morir rebentando. De aqui pues nacen las crudezas, ventosidades, piedra, gota, colica, mal de ijada, xaqueca, estranguria, y otras mil enfermedades, y vltimamente se sigue la muerte, y resulta la verdad deste Refran. Y todo juego postema.

No solo el pertinaz jugador, esta durmiendo, y ciego, para las cosas de su salud, pero para las de su honra. Porque los que an ganado, muestran alocadamente, y con extraordinarias señales, el reguzijo que lleuan consigo. Y los que an perdido vna ridicula tristeza, con el color mudado, los ojos baxos, el rostro turbado, dando profundos suspiros, muestra, y señal de su poca prudencia, y flaqueza de animo; por lo qual, y por los estraordinarios mouimientos que con sus cuerpos hazen, dan que reyr, y burlar a los circunstantes. Redunda tambien en innominia, y desonra suya lo que acostumbran estos insensatos jugadores, los quales con inconsiderado animo, andan de vnos a otros pidiendo dineros prestados, ò empeñando hasta el manto de su muger, y la camisa de sus cuerpos. Y como no todas vezes pueden cumplir la palabra, por la falta de dineros, es necessario perder la estimacion, y autoridad de sus personas, y ser tenidos por hombres de poco credito. Y no es este el mayor mal que se sigue a este detestable vicio.

Que este tan priuado de los sentidos, vn jugador casado, que no conozca que da ocasion, para que su muger viua con libertad, y haga desatinos con mengua de su honor? lo qual por ventura no haria la desuenturada, si no tuuiesse siempre la ocasion en las manos, porque como sabe que su marido a de jugar noches, y dias, y que no a de aduertir en lo que haze, y que todo su cuydado es en el juego, toma licencia, y libertad, por el tiempo que le sobra, para sus passatiempos, y deshonestidades. Aduierte esto ciego, y pasmado jugador, y aduierte tambien otros mil generos de deshonras, que se siguen del juego, y yo te pudiera dezir, de adonde con euidencia conoceras, que todo juego postema.

Es tambien el juego polilla, lima sorda, fuego consumidor, y postema de los patrimonios, y haziendas. Porque ay tantos tahures a cada passo, y tanta destreza, y sutileza en saber hurtar, que si vno no es muy recatado, y de la propria arte, con facilidad le robaran, y chuparan la hazienda, sin sentirlo. Porque por la mayor parte hazen mas daño los ladrones encubiertos, que los publicos. Y porque mi intento es remediar los inconuenientes, que trae el juego, digo, que lo mejor de los dados es no juga-

llos. Pero ya que alguno quiera holgarse alguna vez (como dizen.) Para que se guarde, y aduierta con quien juega: sepa que el tahur tiene vna manera de hurtar sutil, ingeniosa, delicada, encubierta, engañosa, y traydora: la qual esta ya entre los que vsan el oficio, reducida a modo de ciencia, y arte. Lo primero que procuran estos tales, es representar figuras de hombres de bien, y leales, y assi andan bien aderezados, con vestido limpio, al vso, y negro; de suerte que los que no los conocen los juzgan, por personas que no haran vileza. Buscan, pues, estos con artificio estraño, y fingiendose ignorantes, formas, y modos, para entrar en casas de juego: adonde con sutilissimos ardides, exercitan su diabolica destreza, la qual yo aqui escriuiera en modo de arte, como me la enseño vn ingenioso soldado, si no temiera algunos inconuenientes. Solo digo (pues esto no puede causar daño) que en sus terminos llaman estos a los encubridores, que consigo traen, palas, y dobles; y a los que van hechos de concierto para auisar, con ciertas señas la treta del contrario, llaman: los ciertos. Y a los que juegan sin engaño, llaman guillotes, o visoños. Pero a los que son diestros en este diabolico modo de hurtar, dizen ellos que saben jugar. Las tretas, y embustes que vsan son infinitos. Pero las mas ordinarias son las que ellos llaman, saluar la carta, ó yr a salua tierra, y la christalina, la flor, ó violetas que son de muchos modos, la empanadilla, ò albardilla: otra ay, que por los grandes robos que con ella hazen, dizen la boca del lobo, y otra la de las cabrillas. Estas pues son las que mas comunes traen en el juego de Primera, y Quinolas. Fingiendose a vezes mancos para dissimu'ar mejor la sutileza con la mano manca, en la qual suelen esconder cartas, para formar flux, ó primera.

En el juego del parar, que dizen pressa, y pinta, an inuentado estos ladrones, mil modos de robar, componiendo al tiempo del barajar, con increible destreza encuentros, y trascartones, vsan tambien de lo que ellos llaman el guion, y de la maestra, y diuirtiendo a los circunstantes, con palabras para que les miren al rostro, y no a las manos, en vn instante se aprouechan de la ocasion, y hazen la famosa suerte, ó embuste, que dizen la ballestilla, ó la de las ocho, ó la otra que por su orden llaman la compuesta ò el reten, ó el partir, ò el redoblon, que todos estos son terminos proprios, con que significan las diferencias, que vsan de robar en su infernal arte, y con los quales se entienden, y nombran cada genero de embuste.

Tambien en los dados hazen mil falacias estos jugadores de manos, con las brocas, y con los cargados, y mal

pintados. De suerte que anichilan, y aposteman la hazienda de los miseros jugadores, en quien se verifica este Refran.

Todos los trabajos, calamidades, y postemas, que se siguen a la salud, honra, y hazienda como esta dicho, aunque muy grandes, son de poca consideracion, respeto del mal que se sigue al alma, del juego. Quien quisiere ver esto bien; lea los Doctores Canonistas, y Theologos, que tratan largo desta materia, que son sancto Thomas, Antonino Arzobispo de Florencia, y Cayetano, que estos sin otros muchos, le diran la verdad. Lo que yo è podido sacar, y tengo en la memoria, de lo que he leydo es, que todos los que ganan en los juegos, con naypes, o dados falsos, o con otro qualquier genero de traycion, y embuste, de los que è dicho, estan obligados a restituyrlo, sopena de yrse al infierno. Porque el pecado, segun doctrina de san Agustin, no se perdona, sin restituyr lo mal adquirido.

Que serà pues de las almas apostemadas, de aquellos que buscan supersticiones, y hechizerias, para ganar con ellas, diziendo, que tienen virtud (sin tener alguna) y assi vemos, que traen consigo estos tales nominas, y nombres no conocidos, o por mejor dezir de demonios. Otros traen sogas de ahorcado. Otros las redezillas, o camisas en que nacen vestidos los niños. Y otros la yerba mandragora, y otras mil suciedades, y abominaciones ridiculas: los quales creo yo, que tienen en tan poco su anima, que la dexaran apostemar, a trueque de ganar quatro reales.

De lo dicho conocera bien claro quien lo considerare con atencion, como el Refran que voi declarando, quando dize: Que todo juego postema, predica verdades apuradas. Y que no solo apostema el juego el cuerpo, y alma, la honra, y hazienda, mas tambien, que acarrea males, que destruyen cuerpo, y alma juntamente: y assi veemos, que causa grandes dessabrimientos, afrentas, menguas, dessassosiegos, turbacion, yra, melancolia, embidia, temores, y pendencias; quita el credito, la hazienda, la fee, y los amigos; y esto con trazas ylicitas, falsedades, y engaños.

Bien se que no se ha de tirar tanto la cuerda, que se quiebre, y que es necessario tengan los hombres algunas horas dessocupadas, para entretenerse, y exercitarse, desnudandose de cuydados, y que esto conuiene a la salud. Pero ni el Refran prohibe los honestos entretenimientos, y exercicios, ni la medicina, antes los tiene por necessarios para la salud. Y assi Galeno, considerando esta verdad, escriuio vn libro de juego de pelota pequeña, con que los hombres se entretuuiessen: y en estos tiempos tambien para este fin, se vsan los volos, o virlos, y las barras, o argo-

la, y el juego de los trucos. Estos tales juegos, tomados por recreacion, y auenturando tan pocos dineros, que quando se pierdan, no causen pessadumbre, ni dexe el hombre primero de auer cumplido con lo necessario a su casa. Con esta moderacion digo, que no solo no son malos los juegos, pero que conuienen para la salud del cuerpo, y entretenimiento del animo. Marsilio Fiscino, en su libro de vida larga, aconseja que para viuir mas largo tiempo, vsemos algunos juegos de entretenimiento, que nos exerciten, y alegren, y algunos de aquellos que jugauamos siendo niños. Deste ardid leemos en las historias antiguas, que vsaron muchos insignes, y preclaros varones, para poder sufrir los trabajos de la vida. De Hercules hijo de Iupiter, y Almene, se dize, que para diuertirse de los inmensos trabajos, y ocupaciones del animo, muchas vezes jugaua con los niños muy pequeños. Socrates aquel tan insigne phylosopho, jugaua algunos ratos (segun refiere Alciabides) con el niño Lampocle. Agesilao, se diuertia con vn niño hijo suyo, jugando, y corriendo con vn cauallo de caña, como suelen los niños. Haze a este proposito el verso de Horacio, que dize.

Ludere par impar, æquitare in arundine longa.

Tarentino Architas, se exercitaua de la propria suerte, segun escriue Volaterano. Como tambien Cosme de Medicis, principe de la patria, que siendo ya en la senectud, y cercandole cuydados de importancia, era su refugio jugar con las nuezes, y otros tales juegos, en compañia de sus nietos. No se entretenian estos insignes varones, en los juegos referidos, sin gran consideracion, y fundamento: pues muchos dellos aurian leydo en el phylosopho libro dezimo de los ethicos, capitulo sexto, que vsar destos tales juegos con moderacion, es vna de las cosas que hazen la vida felice y dichosa. Dize el proprio Aristoteles, en el primero de los retoricos, que el deleyte, que consigo traen los juegos, se causa de que todos representan vna batalla, y como la victoria, en qualquiera guerra, sea de gran gusto, assi en los juegos el ganar tambien le trae: porque significa victoria.

Estos juegos pues, vsados con moderacion, no se comprehenden debajo el sentido del Refran: porque no son postema; ni aun el juego de los naypes, y dados lo seria, si no se hiziessen en ellos, los excessos que cada dia vemos: como tambien se hazen en la comida del pescado, de adonde nacio el Refran:

Que todo pescado es flema,
y todo juego postema.

Carne, carne cria,
y peces agua fria.

REFRAN. XXII.

De lo dicho en el conmento antes deste, resulta muy claro, el sentido del presente Refran. El qual es que quien comiere, y se alimentare, con buenas carnes, quales son las que arriba diximos, ser de buena calidad, criara carnes, y frescura, y quien vsare a comer pescado sera vn pozo de flemas. Porque agua fria, aqui significa flemas, humor frio, y humedo, como es el agua.

La razon verdadera deste Refran se funda (como ya dixe en otra parte) en la doctrina del Philosopho que enseña, que las cosas que symbolizan en sus qualidades, con facilidad se conuierten, y mudan vnas en otras, pues como los peces sean de calidad de agua con facilidad se conuierten en flemas, que es agua fria. La propria razon corre en la carne, la qual como tenga gran familiaridad de sustancia con nuestra propria carne, con presteza se muda en buena sangre, y de sangre en carne. Esta doctrina es de Galeno en el libro segundo de la facultad de los alimentos. Y en el tercero libro de las proprias facultades lo buelue a repetir, diciendo que las carnes de animales de buena qualidad, crian en nuestros cuerpos loable sangre, de adonde se haze la carne. El Obispo Tostado Abulense sobre el capitulo nono del Genesis en la question segunda afirma, que si los hombres no comiessemos carne, viuiriamos menos tiempo, porque las carnes de los animales son muy conuenientes a la complexion humana. Y por tanto crian carne, como dize la sentencia. Y el pescado por tener tanta semejanza con el agua, cria flemas, que es agua fria.

Buena es la trucha,
mejor el salmon,
bueno es el sabalo
quando es de sazon.

REFRAN. XXIII.

La diferencia en bondad, que estos tres pescados hazen entre si: ya queda escrita, sobre el Refran que dize, todo

pescado es flema. Solo se aduierta. Que el salmon es de los mejores, ó el mejor pescado de los de la mar. La trucha, el mas sano de los que viuen en los corrientes rios. El sabalo es criado en mar, y en el rio de Guadalquiuir, adonde sube de la mar, en ciertos tiempos del año: es gratissimo al gusto, tanto que ninguno otro se percibe tan suaue. Pero la experiencia a enseñado a los hombres que debaxo de la suauidad, encubre alguna malicia, y assi no da a los cuerpos tan siguro, y buen alimento como la trucha, y salmon, contenidos en esta sentencia, antes se conuierte en breue espacio en flematico humor, materia comun, para corrimientos de cabeza, y junturas.

De los colores la grana,
de las frutas la manzana.

REFRAN. XXIIII.

Galeno, en el libro segundo, de las causas de los accidentes, con la fineza de philosophia que suele, nos enseña: que en todos los cinco sentidos externos, puede auer dolor, y delectacion: en cada vno diferentemente. Y assi en el capitulo 6. del libro citado, artificiosamente propone las causas del dolor, y delectacion en comun, y particularmente en cada sentido de por si. Dize pues que segun sentencia de Platon en el Timeo, la causa comun del dolor es vn transito, ó mouimiento repentino, que se haze del estado natural, al que es contra natura. Y por el contrario, la causa comun de delectacion, es el transito que ay del estado præter naturam, al estado natural. Pero segun dotrina de Hypocrates, la causa comun del dolor es, qualquiera cosa que altera, y corrompe nuestra naturaleza, y de delectacion la contraria. Viniendo a lo particular, el sentido del tacto duele con su sensible vehemente, como es calor excessiuo, ó frialdad, o qualquier cosa aspera, cortante, y estendiente, a todo lo qual se sigue solucion de continuo. Deleytase el tacto con todas las cosas contrarias a lo dicho. El gusto duele con lo amargo, acerbo, y acre, y con todo lo demas que le corrompe, y deleytase con las cosas dulces. El olfato siente dolor con los vapores hediondos, y se deleyta con los de suaue olor. El auditu, se deleyta con sonoras, y concertadas vozes, y duele con asperas, y subitas, quales son, las de cañones fuertes. El

sentido de la vista se ofende con los extremos resplandores, y colores, y se deleyta con los que guardan vn medio. Entendido pues esto se entiende facilmente el presente Refran, cuyo sentido literal es. De las frutas la manzana, es la que mas deleyta el gusto, con su suaue licor, y zumo. De los colores el de la grana es el que mas agrada, y deleyta el sentido de la vista. De suerte, que esta sentencia nos enseña, dos causas de delectacion: la vna para la vista, y la otra para el gusto.

Aduiertase aqui por mayor declaracion de la primera parte, que los quatro sentidos, que son tacto, gusto, olfato, y vido se deleytan y padecen dolor con dos contrarios, de los quales el vno causa dolor, y el otro delectacion. Mas el sentido de la vista no guarda esta regla, porque como dize Galeno, con lo muy resplandeciente, y blanco padece dolor, y con su contrario lo negro, y con las tinieblas, con que se auia de deleytar, tambien padece dolor. Y assi vemos que mirando a la luz del sol nos ofende la vista, y estando mucho tiempo en tinieblas tambien sentimos daño.

Deleytasse pues la vista, con colores, que guardan medio entre lo muy blanco, resplandeciente, y entre lo obscuro: quales son el color verde, azul, encarnado, y el carmesi; de todos los quales que deleytan, el que guarda mas proporcion, y es mas conueniente a nuestro natural, es el purpureo, carmesi de color de sangre, que se haze de grana, y el que dize la sentencia, de los colores la grana.

Fue tan estimado este color entre los antiguos, que solos los muy altos Emperadores podian vestir ropa de grana, por la qual se diferenciauan de la gente comun, y plebeya. Pero ya en nuestros tiempos pocas mugeres se hallan, por particulares que sean, que no se alegren, y adornen con manteo, y ropas deste precioso color.

Dizese grana en lengua Castellana, porque se haze de cierto fruto de coscoja, a manera de granillos. Estos granos en Latin se llaman, cocus infectorius, y en Arabigo Karmen. El color que de ellos resulta se dize en Latin coceus, otros le llaman purpureo, porque se haze tambien de la sangre de vn pescado, llamado purpura. Otros le llaman color carmesi: de la palabra Arabiga, Karmen.

Cogesse la preciossa, y excelentissima grana en muchas partes de nuestra España; en la mancha de Aragon, y por todo el Obispado de Badajoz, se haze gran caudal della, aunque la que se coge en Secimbra tierra de Portugal, es tenida por la mas fina. De las Indias se trae otra suerte de grana, que no es tal como la de España, y se llama alla cochinilla. Qualquiera destas granas tiene virtud de restri-

ñir. Por lo qual sirue para detener qualquier fluxo de sangre. Dase a beber en vn hueuo media dragma del poluo, con otra media de encienso a las que incurre peligro de mal parir: porque confirma, y establece la criatura en el vientre.

Aplicado por de fuera, el poluo de grana sobre la tetilla yzquierda, con agua de azahar, ó beuido con vino, conforta el corazon, y la virtud vital. Y es vnico remedio contra la pestilencia, y contra las aflicciones, y tristezas del corazon.

Tambien se aduierta con Aristoteles en el libro de sensu, & sensibile, que todos los colores, ó son blanco, ó negro, ò compuestos de blanco, y negro. Y si acaso estan en el ayre ó agua los colores, se llaman tinieblas los que corresponden con el color negro, y los que corresponden con el color blanco, se llaman resplandor, ó luz. De los quales dos extremos de luz, y tinieblas vemos en el ayre compuestas muchas diferencias de colores. De suerte, que los colores que componen todos los demas, son solos dos, conuiene a saber, blanco, y resplandeciente, que todo es vno, (como ya diximos,) y negro, y tinieblas, que tambien es vn proprio color. Hazense muchas diferencias de colores, segun la mezcla de blanco, y negro, de resplandeciente, y tenebroso, que se junta; porque segun se mezcla mas de lo vno ó de lo otro, assi resulta este, ò aquel color. Destos colores que se componen de blanco, y negro, vnos ay mas agradables a la vista que otros: porque assi como de las bozes que guardan entre si concento, y cierto numero, y consonancias, resulta suaue, y agradable musica a las orejas; assi (dize Aristoteles) para que de la mezcla destos dos colores blanco, y negro: resulte delectable color a la vista, han de guardar en su mezcla, concento, proporcion, y numero conueniente de dos a quatro, o de tres a quatro, o otras proporciones. De estos pues, que guardan numero concento, y proporcion; el que mas exactamente la guarda, es el color purpureo, que nosotros dezimos de grana, y el Refran presente. El qual color por expressas palabras, dize Aristoteles: Que es el mas delectable, en el de sensu, & sensibile. De suerte, que el propio phylosopho confiessa, como nuestra sentencia, que de los colores la grana. Quien quisiere muy a la larga ver la verdad que aqui se à propuesto, lea al principe de los phylosophos, en el libro que auemos alegado, y en el de colores, que alli conocera, que sea color, y como qualquier color compuesto, consta de tres cosas.

Conuiene tambien notar para la verdad deste Refran quando dize de los colores la grana. Que este color es mas

amigo a nuestro temperamento, que otro alguno, por la similitud, no solo manifiesta, que tiene en el color con la sangre, sino por alguna simpatia, que tambien con ella tiene. Lo qual conoceremos de que los autores que escriuen practicas de medicina, curando las enfermedades que vienen de sangre, en las quales quieren que este humor salga fuera; ordenan que el patiente, este embuelto en paños de grana, porque llame la sangre fuera: aunque otros dizen, que es mejor poner este color adonde le vea el enfermo, para que assi haga su efecto. Sea por lo que fuere, que la experiencia nos tiene enseñada su excelente virtud, assi para alegrar el animo, como para confortar el corazon, y retener el espiritu: lo qual haze con tanta eficacia, que de los colores la grana.

Dize la segunda parte: De las frutas la manzana. Y aunque es verdad, que Dioscorides, y todos los Griegos comprehendieron debajo deste nombre *Milon.* Y los Latinos Malum, muchas, y muy varias frutas, como son las que en Castilla llamamos manzanas, y los membrillos, duraznos, y albarcoques, y todo genero de lymones, y cidras: aqui solo auemos de entender las que en España llamamos manzanas, de las quales ai muchas diferencias, que todas por la mayor parte son estipticas, frias, y terrestres. Empero particularmente las agrias dan de si vn subtil, y frio mantenimieuto. Las dulces son demasiadamente humidas, pero entre calor, y frio templadas. Las dessabridas excessiuamente son frias, y humidas, y ofenden el estomago. Las acerbas restiñen el vientre. De todas las especies, que ai de manzanas, es la mas excelente aquella, que llamamos camuessas en España: porque demas de ser aromatica, es mas grata, y sabrosa al gusto, que otra alguna fruta; y de quien se ha de entender lo que dize esta sentencia: De las frutas la manzana. Que esto se aya de entender assi, se conoce claro: porque si consideramos la camuessa, en quanto al gusto, ninguna fruta ai, que la exceda: y si en quanto a su virtud, y bondad tampoco: porque esta fruta aprouecha mucho a los tristes melancolicos; para el qual efecto, se haze dellas conserua con azucar, y vn xarabe muy celebrado de su zumo. Comense las camuessas con anis, en lo vltimo de la mesa, para resolber ventosidades. Ai en el Reyno de Granada vna especie de peros, que llaman de Miguel, los quales son tan agradables, y suaues al gusto, que si no quisiessemos entender el Refran de las camuessas, se podria entender dellos: porque con su dulzura, y suauidad, exceden todo genero de frutas. Pero lo mas cierto es auerse de entender de las camuessas, por las razones dichas. Y si alguno di-

xere, que Galeno no fue deste parecer, digo que Galeno no conocio camuessas: porque no las ay mas que en España, y en algunas partes de Flandes, mas no son tales como las Españolas; segun enseña Andres Laguna, comentando â Dioscorides, a quien se ha de dar gran credito.

Y pues mi intento es, escriuir en estos discursos, la conseruacion de la salud humana: de la qual consiste mucha parte, en el conocimiento de las qualidades de las frutas, y agora nos á venido a proposito la aueriguacion de esta verdad, que dize: De las frutas la manzana, no será fuera del intento que seguimos, examinar la facultad, virtud, y qualidad de las frutas que mas ordinariamente, se comen en España; de adonde resultará mas limpia la verdad de la sentencia que explicamos.

Hablando pues vniuersalmente dellas, á de entender el desseoso de salud, que todo genero de fruta, dá al cuerpo, poco, y mal alimento, y que con gran facilidad se corrompe, llenando el vientre, y las demas partes de superfluos excrementos. Esto nos enseña Galeno en el libro de alimentos de buena, o mala sustancia: adonde dize, que siendo jouen, todos los años por el Estio, le apretaua vna graue enfermedad, causada de la fruta que comia; mas despues que conocio su yerro, no vsaua otra, mas que algunos higos, y vuas, con mucha moderacion, y assi viuio de alli adelante con perfecta salud. Lo propio nos enseña en el de atenuante victus ratione capitulo 10. y en otras mil partes. Lo qual es tanta verdad, que no ai autor antiguo, ni moderno, que no la confiesse. Aduiertase de passo, que la gente fuerte, robusta, y que se exercita, puede con mas libertad vsar de la fruta que las personas de letras, y papeles, y que hazen poco exercicio corporal: porque los tales es muy ordinario ser flacos de estomago, y tener abundancia de excrementos.

Y porque procedamos con mas distincion, se considere, que Galeno, y toda la caterba medica diuiden la fruta en dos partes, de las quales la vna llaman fruta fugaz, voraria, que significa lo propio que fruta de los caniculares; y dizese fugaz, porque no se puede conseruar sin mudanza de qualidad. Esto nos enseña Galeno en el segundo de las facultades de los alimentos. Son estas frutas las que se crian de yerbas como melon, calabaza, cohombro, y otros tales. La otra diferencia de frutas, es la que se coge de arboles, como higos, vuas, manzanas, y las demas. Destos dos generos de frutas, aunque todas son malas, como està dicho las peores, y mas perniciosas, son las fugazes que se crian en yerbas; estas dize Vega, que no conuiene que coma hombre de buen entendimiento, si no fuere, para

mitigar algun gran fuego, encendido en el cuerpo, por auer padecido calores, o exercitadose demasiado.

Qualquier genero de melon, o sea de los de Imbierno, o de los que se comen en el Estio, todos son de fria sustancia, y de humedad superflua, faciles de corromper en el vientre, prouocan vomito, y ofenden el estomago. Suelen causar la enfermedad que los medicos llaman, cholera morbus: pero su simiente mueue la orina, y deshaze las piedras de los riñones. El propio efecto haze el melon comido, mas no con tanta eficacia. Comese el melon al principio de la comida: porque es facil de corromper, y no al fin como algunos lo vsan. Galeno dize, que se dè melon a comer en la declinacion de las calenturas ardientes, para templar el fuego.

El pepino possee la propia virtud que el melon, aunque enfria mas: hase de comer antes que este maduro hecho ensalada con yerbas.

La berengena llamada de los Latinos melongena. Dá sustancia al cuerpo, gruessa, y melancolica, y es dificil de digerir, cuezese con carne, y comese picada con tocino, y zumo de naranja, o limon. Desta suerte aderezada es agradable al gusto, y prouoca la gana de comer. De la qual qualidad, nacio aquel prouerbio Castellano, que dize.

A tocino, y berengenas,
Quien tendra las manos quedas.

Los cohombros, constan casi de las propias qualidades, que el pepino, y melon.

La calabaza es libre de todo genero de sabor: pero acomodase, y conformase con el gusto de qualquiera cosa con que fuere guisada: y lo propio haze en el estomago, en el qual si halla viciosos y corruptos humores, con facilidad se corrompe, y conuierte en ellos. Digierese con dificultad, prouoca vomitos, mitiga la sed, y alarga el vientre, tiempla el ardor del higado, y refrena el ferbor juuenil. Es vtil mantenimiento a los de complexion calida, y seca: porque ella es fria, y humida, en segundo grado.

Despues que Galeno trae las frutas de yerbas que auemos escrito, nos muestra la qualidad de la fruta de los arbores. Entre las quales dize, que las menos malas son los higos, y vuas: porque con facilidad passan del vientre, sin detenerse, y sustentan el cuerpo, y le engordan mas que otras frutas. Segun opinion de Paulo Agineta, es mejor fruta el higo, que la vua: porque los higos ablandan el vientre, y prouocan la orina, limpiando los riñones. El proprio efecto hazen los higos passos: pero quien vsare a comerlos, criará muchos piojos. Las passas son mas calientes que las vuas, y sustentan mas, y son agradables

al estomago ; pero no ablandan tanto el vientre como las vuas.

Las moras de moral, vmedecen con eficacia, y enfrian, si se comen frias: tomanse al principio de la mesa lauadas, y desta suerte ablandan el vientre; pero dan muy poco sustento al cuerpo.

De las cerezas, nos propone Galeno tres diferencias: todas ellas son enemigas al estomago, en el qual suelen engendrar lombrizes, y humores putridos; segun la opinion de Platina alargan el vientre, como las moras.

Las guindas bien maduras; segun la opinion del Doctor Vega, son la mejor fruta que los hombres comen, y tanto, que dize auerse de anteponer a los higos, y vuas. No conocio Galeno guindas. Pero Platina, y muchos dizen (y la experiencia lo muestra) que cortan, y adelgazan la flema, que reprimen el ferbor de la colera, mitihan la sed, y prouocan el apetito de comer. Posseen virtud fria manifiesta. Comense al principio de la mesa. Cuezense facilmente, y baxan con presteza del vientre. Puedense conceder a los que padecen calentura. Las garrofales son agradables, y mejores que todas.

Las moras de zarza detienen el vientre, y no se corrompen con facilidad.

Los priscos, los duraznos, albarquoques, alberchigos, y melocotones, todos son de vna casta, y posseen vna facultad, que es de enfriar, y humedecer; corrompense en el estomago con facilidad, del qual passan velozmente: por lo qual dize Galeno, que se ha de comer esta fruta siempre al principio. Pero el Doctor Vega, por quanto los melocotones tienen alguna astriccion, quiere que se coman al fin de la mesa. Toda esta fruta se conuierte en pessimo humor.

De las peras dize Galeno, lo propio que de las manzanas. Son dificiles de cozer, y ventosas, de adonde dizen algunos curiosos, que le vino el nombre de Pera. Las mejores son las aromaticas, y pequeñas; comense al fin de la mesa.

De las granadas nunca vsamos, como de alimento, sino como de medicamento. Las dulces son ventosas, pero algo vtiles al estomago. Las agrias limpian flemas. Las agridulces mitigan sed, siendo sus granos lauados en agua fria: pero tambien son ventosas, aunque con facilidad, se resuelbe esta ventosidad.

Los membrillos dan poco sustento, y terrestre; pero detienen valientemente el fluxo del vientre, y los vomitos. Hazense muchas diferencias de conseruas de su carne, suaues al gusto, y conuenientes al vso de medicina. Puedense detener estas conseruas siete años; segun dize Galeno.

De las ciruelas, ai muchas diferencias. Pero reduziendolas a dos, se aduierta, que las que fueren dulces, ablandan el vientre, y las que constan de sabor azedo, le comprimen, y aprietan. Todas ellas dan muy debil mantenimiento al cuerpo: pero son conuenientes a los que quieren humedecer, y refrigerar las entrañas. Galeno alaba mucho las damascenas, y las Españolas. El Doctor Vega afirma que es mas conueniente fruta la ciruela, que el higo y vuas: porque se cuezen con facilidad, y passan del estomago sin agrauarle, en breue espacio y no causan dolores de cabeza.

Los nisperos, y seruas, tienen vna propia virtud astringente, y assi pocas vezes vsamos desta fruta por alimento.

Los datiles se cuezen en el estomago con dificultad, y hazen ventosidades.

Las nuezes frescas verdes, y las que estan ya perfectamente maduras, y las ranciosas antiguas, todas poseen virtud de calentar, con alguna acrimonia; por lo qual vsandolas mucho suelen causar en la boca llagas.

Son menos calientes las auellanas, que las nuezes, y dan mantenimiento gruesso, y terrestre; pero corrigese este daño comiendolas assadas en la ceniza. Con esta preparacion confortan el estomago, y prohiben, que suban vapores a la cabeza, y son suaues. Comense al fin de la mesa.

Las almendras posseen facultad, de adelgazar, y limpiar: por lo qual son conuenientes a los que padecen de humores gruessos en el pecho, y pulmon, contòse, porque ayudan marauillosamente a lanzarlos.

Las azeytunas negras, y maduras, que se comen con sal, crian humor melancolico, causan tristeza, y dolor de corazon. Pero las blancas verdes, que se cogen antes de madurar, adobadas con salmuera, laurel, eneldo, tomillo, y algunos pedazos de limon: estas tienen virtud astringente, con la qual confortan el estomago, y despiertan la gana de comer; pero tambien crian melancolia.

Tienen los piñones virtud de desopilar el higado, son vtiles a la generacion del sperma. Y Marsilio Fiscino, los ensalza mucho, para alargar la vida: porque dize, que conseruan el humido natiuo.

Las azufayfas, fruta de niños, y de desenfrenadas mugeres; segun dize Galeno, son templadas entre calor, y frio, de gruessa sustancia, y que con dificultad passan del vientre: pero su cocimiento es de gran vtilidad, para los que padecen corrimiento calido, al pulmon, y pecho.

Criase en el Andaluzia gran cantidad de alcaparras:

conseruanse con sal, o en vinagre muy fuerte. Lauadas, y dadas vn herbor, y comiendolas con vinagre, azeyte, y azucar, son alimento, y medicamento para barrer la flema del estomago, deshazer las opilaciones de higado, y bazo, y restituyr el apetito perdido.

Las cidras, conocidas en toda España, constant de simiente, de parte azeda, y de la corteza. La simiente possee virtud de digerir, y dessecar, en segundo grado. La parte azeda enfria, y desseca en tercer grado. La corteza le parecio a Galeno, que es seca en segundo grado, y templada, entre calor, y frio; mas segun la comun opinion, es caliente.

Las naranjas dulces, se comen por deleyte; pero dan muy poco sustento, y flematico. Las agrias siruen de condimento; tomanse con azucar, para refrenar el calor de la colera, y mitigar la sed.

Las limas, y limones poncidres, y de qualquiera casta que sea, son semejantes en sus qualidades a las naranjas, y cidras dulces, y agrias.

Galeno vniuersalmente dixo, que todas las frutas dan pessimo alimento al cuerpo, mas deste precepto comun, saco las castañas: las quales siendo bien cocidas en el estomago, crian buena sangre, y mucha, pero algo gruessa. Tienen virtud astringente, y si entran en estomago flaco, se conuierten en viento. Son mas astringentes las reboldanas, que las insertas. Comense cozidas, o assadas, por ser fruta siluestre.

Las bellotas, manjar de puercos, en todo son inferiores a las castañas: porque aprietan en estremo: dan muy gruesso, y mas sustento al cuerpo. Pierden algo de su astriccion assadas, y mal cozidas. Cansanse algunos autores, dando la razon, por que el agua es mas delectable, y gustosa con las bellotas, que con otra comida. Vega dize, que las bellotas por ser algo austeras, arrugan la lengua, y que con lo austero, y seco, se causa esta arrugacion, sobreuiniendo pues la beuida del agua, humedece lo seco, y desarruga la lengua, boluiendola poco a poco a su natural. Pues como la causa del deleyte consista en boluer a su natural poco a poco lo que está fuera del; segun sentencia de Platon, por esta razon dize, parece el agua tan dulce, con la comida de las bellotas.

De las qualidades propuestas en cada fruta; se colige, si las conferimos con las de la camuessa, que ninguna ai que la llegue en bondad: porque es graciosa, y suaue al gusto, y que con facilidad se cueze en el estomago, y passa del, dà suaue olor, tiene, y consta de mediocre sustancia, y es medicamento para los tristes melancolicos. Estos atri-

butos, y excelentes propiedades, no se hallan todas juntas, mas que en sola la camuesa: de quien se verifica la proposicion: De las frutas la manzana.

De la nuez el higo,
es buen amigo.

REFRAN. XXV.

De los higos passados, se ha de entender esta sentencia: los quales mezclados con nuezes, componen vna triaca admirable, que suple por la famosa de Andromaco, y por el celebrado Antidoto, llamado Mitridato. Y aun podriamos afirmar, que excede a estos insignes medicamentos. Porque la triaca, y mitridato, aunque son de eficaz fuerza contra veneno, no son dotados del sabor, y dulzura, que la triaca compuesta de higos, y nuezes possee. El qual sabor resulta juntamente con la virtud grande, que Dios le concedio contra tosigo, y peste, de la mezcla hecha de dos frutas tan conformes como el higo passado, y la nuez: los quales son tan amigos, como el Refran significa.

El docto Vega, tratando desta amistad, y conformidad, que entre higos, y nuezes ay. Dize, que las nuezes constan de cierta astriccion: la qual se enmienda con la suauidad, y blandura de los higos, de adonde viene a ser tan agradable la mezcla destos dos amigos. Pero de la virtud que possee esta composicion contra veneno, no ai quien de razon manifiesta; y assi auemos de confessar, que es de aquellos medicamentos, que tienen virtud oculta ignota a los hombres: la qual los philosophos llaman antipatia. Dizese desta mezcla de nuezes, y higos, que siendo vencido el gran Mitridato Rey de Ponto, por Pompeyo, hallò el vencedor escrito en el santuario, que quien vsasse a comer, por las mañanas, la triaca de nuezes, y higos, no seria ofendido de algun veneno. Dioscorides en el sexto libro de su materia medica, capitulo 1. honrò tanto este medicamento, que tratando de como los hombres, no seran ofendidos, aunque tomen veneno, le puso el primero de todos, diziendo: Conuiene a saber, que los que se recelan de ser ayudados con algun bocadillo venenoso, tomen alguna cosa preseruatiua, que debilite la fuerza de los venenos, y los haga impotentes: para el qual efecto (dize) siruen los higos secos comidos con nuezes. Y porque no carezca de autoridad

de insignes varones esta verdad, digo, que Galeno, en el 2. lib. de la facultad de los alimentos afirma, que la nuez mezclada con higo passado, es muy agradable al estomago; y que segun sentencia de muchos, si mezclan con las nuezes, y higos ruda, no será el hombre ofendido de veneno: esto es lo que dizen Dioscorides, y Galeno.

Quinto Sereno, medico Samoniaco, antiguo, escriuio en sonoro verso, medicina; y entre los remedios mas celebrados, y eficazes, que propuso, para que el hombre no fuesse ofendido de veneno, trae la composicion de higos, y nuezes, en estos versos.

Bis denum rutæ folium, salis & breue granum.
Iuglandesque duas, totidem cum corpore ficus,
Hæc oriente die pauco conspersa Lieo
Sumebat, metuens. dederatq; pocula mater.

Segun lo que en estos versos nos enseña Quinto Sereno, la triaca de higos, y nuezes, se haze deste modo. Tomen dos higos passados, y dos nuezes limpias, veinte hojas de ruda, y vn grano de sal: lo qual todo bien majado, y mezclado, siendo rociado con vino, se hara vna conserua muy graciosa. Esta se ha de comer siendo el estomago ayuno, beuiendo vn trago de generoso vino. Yo certifico que é vsado muchas uezes deste medicamento, en tiempo de peste, comiendole, por estar ya enfadado de otros; y que no solo le he hallado suaue al gusto, y amigo al estomago: pero tambien de mucho prouecho, para mi defensa. Siendo pues esto assi; segun afirman antiquissimos, y doctos escriptores; y sabiendo tambien, que la nuez sola, comida sin mezcla de higo, no tiene esta potestad, y que la conjuncion que el higo haze con ella, ayudada de la ruda, vino, y sal, causa vn tan prouechoso compuesto, cierto es, que todo el mundo afirmará, que de la nuez el higo es buen amigo.

Ya he dicho, que mi intento es tratar en estos comentarios, de como perseuarà el hombre su salud, y viuirá vida larga. Y porque será breue la de aquel que se dexare asaltar con algun veneno, y ser mi intento el dicho. Y porque tambien la nuez, y higo, me an forzado, que explicando su virtud, diga con Dioscorides, que la tienen contra veneno. Porque no falte el tratado en cosa tan importante, y porque no se ofrescerá mejor ocasion, será razon aduertir, que ardid tendra cada vno, para preseruarse, de vn tan capital enemigo, como es qualquier genero de ponzoña.

Es infinito el numero de aquellos que an sido muertos

con tosico, por no auer viuido recatados, y circunspectos: los quales los escriptores nos ponen ante los ojos, para que tomemos exemplo en cabeza agena.

Claudio Cessar Emperador Romano, fue miserablemente muerto con veneno, por Agripina su muger.

El proprio genero de muerte, abreuió los dias de Lotario Rey de Francia, administrando el veneno su adultera muger.

Constantino Emperador hijo de Heraclio, fue priuado desta luz con veneno, dado ocultamente, por Martina su madrastra.

El Emperador Enrico de Lucelburg, por orden de Roberto, Rey de Sicilia, fue subitamente muerto con cierto genero de ponzoña, que se le dio, embuelta en el Sacramento de la Eucharistia preciosa; como escriue Egnacio.

Victor III. Pontifice Romano (segun escriue Volaterano) murio arrebatadamente, con sospecha de que Enrico le vuiesse dado ponzoña en el Caliz, celebrando Missa.

Eduardo Rey de Inglaterra, mal logrado; segun publica voz y fama, fue atosigado en el vino.

Alexandro Magno en la flor de su juuentud, y en la cumbre de su nombre, y gloria, fue atossigado con el agua stigia, embiada en vña de mula, por Antipatro sucessor suyo; no sin Aristotelica infamia. Aunque algunos atribuyen la tal maldad no al philosopho, sino a Philipo medico del mismo Alexandro.

Cosino Cauallero Romano, gran priuado del cruel Neron, fue muerto padeciendo vna pequeña enfermedad, con beuida de chantaridas, por vn medico Egypcio.

Conrado Emperador, hijo de Federico, perecio en poder de vn medico que le atossigó, en vez de curarle, siendo sobornado, con gran cantidad de dineros, que le ofrecio Mamfredo, sucessor que quisiera ser en el Imperio.

Vn infame medico Iudio, llamado Sedechia, cortó el hilo de la vida del Emperador Carlos Calbo de Francia, con venenosa beuida.

Es tanto el numero de Principes, y grandes señores, que an sido priuados de la vida, con la traycion del veneno, que seria proceder en infinito, quererlos numerar. Y assi callo la muerte de Mahometes, del Emperador Zimisce, de Diocleciano, de Ludouico Balbo, del gran Socrates, de Bilioto astrologo, de Luculo, de Anibal, de Arato, de Theremanes, de Ladislao Rey de la Pulla, de Seneca (que segun Suetonio, murio con veneno) de Anaxagoras. Y de otros muchos, que padecieron misera muerte atossigados.

Viniendo pues a lo que importa, digo, que para no caer en la miseria, en que los referidos cayeron. Deuen los se-

ñores de salba, tener gran cuydado, en que la salba de la comida, y beuida, se haga, no solo por ceremonia, tocando los labios al manjar, y beuida, sino, que quien la haze coma, y beua: de tal suerte, que si truxesse algun daño, se conozca alli luego.

Viuan con gran recato los que tienen hijos, que dessean heredar, y verse en possession de los bienes. Assimismo los cuytados, cuyas mugeres les tienen frio, o ningun amor. Los que son mayorazgos, y ven sus hermanos con necessidad. Y finalmente todos aquellos que se siruen de criados infames, y esclauos bestiales, y todos aquellos que tienen enemigos ocultos.

Es bien que los señores coman con tenedor, o cuchara. Estos instrumentos seran hechos de tres partes de oro, y vna de plata: la qual mistion llamaron los antiguos, eletrum, sean lisos, limpios, y muy bien bruñidos. Con el tenedor se comen las cosas solidas, y con la cuchara las liquidas: porque metiendolos en las cosas que se comen, si tienen veneno, luego el oro adquiere vn color estraordinario de leonado, azul, o negro, o empañandose, o perdiendo el lustre, que antes tenia. La qual mudanza de color, sera causa, que se mire el manjar, y se haga experiencia en algun bruto, que lo coma, como es dando a vn gallo, o perro dello. Del propio metal se hará taza, o vaso ancho bien bruñido, para beuer: porque si la beuida lleuare alguna ponzeña, luego la mezcla de oro, y plata, manifestaràn la traycion, perdiendo su natural color, y tomando alguno de los dichos. Este secreto inuentò Geronymo Montuo, para Enrico Rey de Francia: del qual si el malogrado Alexandro vsara, quando los tres hermanos, Casandro, Philipo, y Iola, le atossigaron la beuida, no muriera rabiando en la juuentud, y felicidad, mas alta que los hombres an visto.

El primer bocado, que de qualquier manjar se tomare, se à de gustar muy de espacio, mascandolo bien antes de passarlo, y aduertir si pica, o quema la boca, y lengua, o dá algun mal gusto, abominacion, o descontento: porque en tal caso, será bien echarlo fuera de la boca, y lauarse enxaguandose con vino, o agua, y dexando el tal manjar comer de los demas.

Es bien que los que traen alguna sospecha, coman assado, o cocido, y no guisados con caldillos, y potages: porque en estos con mas facilidad se encubre el enemigo; y si los comieren, no lleuen olores de ambar, almizcle, o especias aromaticas, ni mucho agrio, o dulce, que estos olores, y intensos sabores, ocultan mucho el veneno. Y aduiertan, que no se precipiten en la comida, y beuida,

con la hambre , y sed, antes (como está dicho) tomen gusto de todo ; que muchos ai , que an beuido lexia , tinta, agua de cal , y soliman, sin aduertir lo que hazen , hasta que está el contrario en el cuerpo.

Aduiertase tambien el color de los manjares : porque si si no guardan el que suelen, es demonstracion de algun daño. Las vasijas en que se comiere , y beuiere , sean limpias , nueuas , y resplandecientes : y ya que no puedan ser de la mezcla de oro y plata, alomenos sean de plata limpia , y bruñida : porque si veneno ai en la comida , y beuida con facilidad la plata se empaña , y torna leonada, o negra , cuya mudanza , à ya dado a muchos la vida.

Tengase cuydado en que las vasijas adonde està el agua, o vino , esten siempre muy bien tapadas, porque no entre, o cayga alguna cosa ponzoñosa , como son arañas , salamanquesas, y otras tales sauandijas. Es tambien prohibido, beuer con instrumentos de boca estrecha, en los quales no se ve lo que viene , como es calabaza , botija , y barril: y assi sera copa ancha , y clara.

Tenga siempre quien pudiere vn pedazo de verdadero vnicornio , pendiente, de vna cadenica de oro en la beuida : porque esto no solo quita la sospecha del veneno , mas tambien dá a la beuida marauillosa virtud cordial. Guardense de calentarse a lumbre de leña venenosa , y de entrar en el aposento carbon , que se comienza a encender, que muchos an muerto dello.

Tengan las vestiduras , y cosas de lienzo personas de confianza : porque en ellas se puede disimular el veneno. Y para todo lo dicho, importa la vida , seruirse de criados fieles , de buena casta , leales , y de confianza, a quien el Señor haga tales mercedes , que no solo , no le procuren quitar la vida , mas arriesguen la suya cada vez que se ofrezca , en defensa de su señor.

Sobre todo procuraràn los señores , que el medico que tiene cargo de su salud, sea letrado, experto , prudente, piadoso, humilde vergonzoso, de limpia y noble casta, que con estas condiciones , no hará la traycion , que aquel medico (descendiente de Iudios , llamado Sedechia) hizo, priuando de la vida , por dineros , al Emperador Carlos Calbo de Francia. En nuestros tiempos , fue presso en Portugal, por el Santo Oficio de la Inquisicion, vn medico Portugues judayzante , que en Castilla auia exercitado su arte. Siendo atormentado , declarò , que auia muerto en Ciudadrodrigo (solo por su gusto) siete frayles Franciscos, estando enfermos, y curandolos el. Este traydor pronosticando la muerte mucho antes, para el dia que auia de suceder : adquirio gran fama de sabio. Acerca deste particu-

lar se pudieran escriuir inumerables exemplos, que por ser tan notorios se dexan.

Demas de las preuenciones, y auissos que se han dado, quiero que se tenga gran deuocion con la triaca de nuezes, y higos, que me mouio a dezir todo esto: porque ella assigura la vida haze alegre el triste, y melancolico corazon: es agradable al gusto, y estomago, tanto que quien la vsare, con euidencia conocerà sus admirables efectos, y virtudes, causadas de la amistad estrecha, que la nuez, y el higo tienen.

Azeytuna, vna es oro,
dos, plata,
y la tercera mata.

REFRAN XXVI.

Tan comun se trae este Refran en las bocas de los hombres, como las propias azeytunas de que trata. Dizese de la quantidad dellas: el qual nos dà a entender, que comidas con moderacion son vtiles, que esso significa: Vna es oro. Y comidas con menos moderacion, no seran tan buenas; pero vsandolas con excesso, no solo no son vtiles y prouechosas, pero melancolicas, y perniciosas, para el linage humano. Lo qual dá a entender la sentencia, diziendo: La tercera mata.

Y porque con mas distincion puedan sus aficionados vsar de las azeytunas. Digo, que Galeno trae solas dos diferencias dellas. La vna es de las negras tan maduras, que se caen de los arboles: las quales los Griegos llaman, dryopas, y los Castellanos de serilla. Estas tales, ni se an de comer una, ni dos, ni tres, como dize la sentencia: porque demas, de que no dan sustento al cuerpo, todas ellas, se conuierten en melancolia, causan intensa tristeza, y dolor de corazon. Y si alguno (no obstante lo que se le aduierte) las quisiere comer, sepa, que ha de ser al principio, antes de otros manjares; como aduierte Galeno, porque ablandan el vientre. La otra diferencia de azeytunas es de aquellas, que se cogen, y adoban verdes, estas pues son de las que habla el Refran diziendo, que comidas en moderada quantidad despues de los demas manjares, son oro, que es dezir gran vtilidad a la salud: lo qual es tan cierto, que no ai Latino, Griego, ni Arabe, que lo niegue.

La razon es, porque en moderada quantidad, aprietan el orificio superior del estomago, confortandole, y no consintiendo subir humos a la cabeza, prouocan, y dispiertan la gana del comer. Pero comidas sin medida a rienda suelta, no se pueden digerir; conuiertense en humor gruesso, melancolico, y suele la boca, sentir vn dia despues de comidas su sabor: por esta razon pues, dize la tercera mata.

Algunos ai tan sus deuotos, que afirman, que adonde el Refran dize, vna es oro, se ha de entender, vna dozena, o hanega. Pero la razon, es que si las azeytunas fueren Seuillanas, tan gordas como nuezes, no se coman mas, que vna, o dos, como la sentencia dize. Y si fueren de las pequeñas, que comunmente ai en otras partes, se pueden comer sin miedo, quatro, o cinco: y no solo no ofenderán, mas seran vtiles al estomago.

Comer verdura,
y echar mala ventura.

REFRAN. XXVII.

Vsan los Retoricos, y poetas vna figura, que llaman Ironia, en la qual siempre se á de entender el sentido contrario de lo que dizen, y suenan las palabras, como quando, para dezir a vno, que es profano, le llamamos el santo. Otros llaman este modo de hablar, antiphrasis. Pero segun enseña el Maestro Sanchez Brocense, en vna paradoxa, contra los Gramaticos, la ironia, y antiphrasis son vna propia cosa; que en la vna y otra, siempre se ha de entender lo contrario de lo que suenan literalmente las palabras. En el Refran y sentencia presente, se halla euidentissima la ironia: porque por echar mala ventura auemos de entender, adquirir, o recibir, y criar mala ventura, que es vna enfermedad graue. De suerte que significa lo proprio que comer verdura, y fomentar, y criar vna enfermedad. Que esto se aya de entender assi, muy claro está: porque segun sentencia de Galeno, y de todos los Doctores medicos, ninguna comida vsan los hombres, mas perniciosa a su salud, que las yerbas, que es lo que el Refran dize verdura. Para confirmacion desta verdad, cuenta Galeno, en el capitulo 1. de los alimentos, de bueno, y mal zumo: Que en su tiempo vuo en Roma, por falta de trigo, vna insufrible hambre: por la qual la gente comia

(no tiniendo otro remedio) yerbas: pero a poco tiempo despues, sucedieron tantas, y tan graues enfermedades, en aquellos que se auian alimentado con ellas, que fue caso espantoso. De adonde infirio Galeno, quan contraria comida sean las yerbas a nuestro natural. Y assi en el libro segundo de la facultad de los alimentos, no solo dize, que dan mal mantenimiento a nuestro cuerpo; pero que el que dán, es en estremo poco: de suerte, que es poco y malo. Pues siendo esto assi, como confiessan sin Galeno todos los phisicos, y medicos; cierto es, que el Refran presente, se ha de entender ironicamente, en contrario sentido. Y que auemos de entender, que para hazer burla de vno, que estè enfermizo, descolorido, bubatico, opilado, o abutagado, y le vemos guardar mal orden, y regimiento en su comida, llenando el estomago de yerbas, diremos: Comer verdura, y echar mala ventura. Como quien dize, guardad hermano esse orden, que vos acabareys presto. En conclusion las yerbas vniuersalmente hablando, dan poco, y mal alimento al cuerpo. Pero para que se entienda la diferencia que ai de vnas a otras, y como no todas son yguales en esta malicia se dirá en particular algo de cada vna, de las que mas se vsan a comer en España.

La lechuga es la mas conueniente yerua de todas las que los hombres vsan, porque las demas son de mal sustento; pero la lechuga es menos mala: de suerte que guarda vn medio entre las comidas que son de buen alimento, y entre las que son de malo. Es mas acomodada, para criar sangre, que otra alguna yerba, mas esta sangre será flematica, y fria: porque la lechuga es fria, y humeda. El zumo desta planta en quantidad de dos onzas, es veneno, y mata por su intensa frialdad. Comense las lechugas cozidas, y con vinagre, azeyte, y azucar, para conciliar sueño. Y crudas, para reprimir la colera, y para embotar los estimulos de Venus. Solian los antiguos comer la lechuga en lo vltimo de la mesa, como lo significò Marcial, diziendo.

Claudere quæ cenas lactuca solebat auorum :
Dic mihi, cur nostras inchoat illa dapes?

Las escarolas, dizen algunos, que son especie de lechugas siluestres, y lo propio que chicoria. Tienen virtud de refrescar, y aguzar el apetito. Deshazen las opilaciones del higado: quien tiene flaco el estomago, las coma cozidas.

El caldo de las coles o berzas, que otros llaman repollos, comido, siendo a medio cozer las berzas, y aderezadas con azeyte, y sal, alarga el vientre; pero si se vierte aquel primer caldo, y se cuezen en segundo, possee este

segundo virtud de quitar camaras. Pierden las coles mucha de su malicia, si se cuezen con tocino, o carne gorda. Es la col de qualidad fria y seca, tiene gran virtud para los que se assen y embriagan con vino: porque comiendolas, o beuiendo su zumo, luego cessa la borrachez. Aristoteles dize ser la causa, porque el zumo de la col, lleua el vino hàzia las partes baxas, o porque deshaze los vapores que suben a la cabeza: pero la mas cierta razon es, porque con su frialdad, y sequedad detiene los vapores, que no suban arriba. Tambien podriamos atribuyr esta hazaña a la virtud oculta de las coles: porque autor ai, que dize, ser tanta la enemistad entre las parras, y las coles, que si siembran la col cerca de la parra, o se seca la col, o los sarmientos de la parra.

Las acelgas se vsan mucho a comer en tiempo de Quaresma; pero dan muy poca fuerza, y hazen mala sangre. Su caldo, y zumo, tiene virtud de limpiar, y yrritar el vientre.

Los bledos son frios, y humedos, pero no tanto como la calabaza. Sustentan poco: y con presteza salen del vientre.

Posseen las borraxas virtud (principalmente las flores) contra la tristeza, y contra los temblores. Es templada, entre calor, y frio, preparada con caldo de la olla, o con leche de almendras, es de suaue gusto, y muy vtil a los tristes melancolicos.

No se come jamas la verdolaga sola, pero dà gracia, y gusto a las ensaladas. Es su qualidad fria, y humida, con cierta viscosidad, y lentor; con el qual deshaze lo entumido de los dientes, que llaman dentera. Esta virtud nos enseña Galeno, Aristoteles, y la experiencia.

Las azederas tambien son gratas en las ensaladas, dan poca sustancia; pero no mala: porque en tiempo del Estio, preseruan de corrupcion: de manera, que por este efecto quando ai peste, son muy vsadas.

Los berros, son de naturaleza calida, posseen virtud de limpiar los riñones de arenas, y de flemas. Y prouocan los messes de las mugeres.

El Mastuerzo es calido, y mordaz, arroja sus humos a la cabeza; con los quales suele inflamar las narizes, y mouer esternudos, y algunas vezes lagrimas.

El peregil es muy conocido, y vsado, en ensaladas, y salsas: possee virtud de abrir, y dessopilar y limpiar: mezclase con los guisados, para dar buen gusto. Pero aduierta quien vsare mucho la salsa, que llamamos perixil, que ofende las tripas, y estomago, por razon del vinagre con que se haze: enmiendase esta salsa si le mezclan azucar.

La yerbabuena, llamada menta, de los Latinos, es yerba muy conocida: por sus virtudes que tiene, como medicamento; pero no dá sustento alguno al cuerpo. Es aguda al gusto, y caliente en el grado tercero; y en el segundo seca. Possee cierto amargor, con el qual mata las lombrizes del vientre. Es la yerba buena muy amiga al higado, y estomago, y prouoca mucho a luxuria. Mueue Aristoteles vna question problematica: Por que razon, no se deue comer la yerba buena en la guerra a la qual responde: Porque consumiendo el esperma resfria, y afemina, juntamente, el cuerpo, y animo. Por donde podremos dezir, que la yerba buena naturalmente es caliente; pero que accidentalmente resfria, dissipando los espiritus, y humores que conseruan el calor natural. Son tantos los efectos buenos, que Dioscorides, y todos los que escriuen de yerbas, atribuyen a la yerba buena, que con razon se á venido a alzar con el nombre de buena. Y assi por excelencia, en oyendo dezir yerba buena, entendemos della, y no de otras. Pero entre los dones de que naturaleza la dotò, el mayor, y de mas estima, es el que tiene de confortar el estomago debil, assi siendo aplicada por de fuera, como comida en los guisados. De adonde se vino a fabricar aquel antiguo Refran, Castellano, que dize.

Iurado tiene la menta,
Que al estomago nunca mienta.

La oruga es ingrata al gusto, y muy calida, suelese mezclar con otras yerbas en la ensalada. Hazese de su simiente con miel vna salsa muy acomodada, para comer pezes, calienta y humedece en segundo orden: aumenta el sperma, y dispierta la genital virtud. De adonde tomó ocasion Marcial a dezir.

Et venerem reuocans eruca morantem.

Y Columela.

Et quæ frugifero seretur vicina Priapo,
Excitet vt veneri tardos eruca maritos.

Hazese de la mostaza salsa muy agradable al gusto, para comer con la carne de vaca, y con la de carnero. El ordinario vso de la mostaza, abrassa los humores, causa empeynes, y haze que se caygan los cabellos.

El cardo que ordinariamente se come por tiempo de imbierno, es calido; pero por la frialdad del tiempo, contiene fria, y aquosa sustancia, con la qual enfria tripas, y estomago, mueue la orina, y venas.

Son los esparragos, cozidos con sal, azeyte, y vinagre

comidos, muy gratos al gusto, mas dan poco, y mal sustento. Dispiertan el apetito, tienen virtud de calentar, y de barrer, y limpiar los riñones, y de mouer la orina, sufren muy breue cocimiento: por lo qual Druso siempre que queria significar auerse de hazer alguna cosa en breuissimo tiempo, dezia: Haráse mas presto que se cuezan los esparragos: de adonde vino a quedar con autoridad de adagio.

El rabano es vna de las yerbas, que siruen al hombre con hojas, y raiz. Lo vno, y otro tiene virtud de mouer, y calentar: y comidos con vinagre, dessarraygan las arenas de los riñones. Pero la rayz calienta mas, adelgaza la flema, y ayuda el cococimiento del estomago. En tiempo de Galeno, se comia la rayz al principio. para alargar el vientre, mas ya està aueriguado por muchas razones, que se puede comer al principio, y fin, y con los demas manjares, como salsa.

Los nabos si se cuezen bien en el estomago sustentan poco, pero no es muy gruesso el alimento que dán: y si por ser el estomago flaco, o por su mala preparacion se cuezen mal en el estomago, en tal caso, crian gruessa y mala sangre, y ventosidades.

Principio muy conocido de cena es la zanahoria, para todos aquellos que an frequentado la insigne Vniuersidad de Salamanca: porque con pocos dineros, satisfazen el estomago quatro de mesa, mezclandoles algun azeyte, vinagre, y sal. Estas, segun muestra Galeno, y la expiriencia, dan poca fuerza, pero son calidas, y no pegajosas: mueuen la orina, son vtiles al estomago, y dispiertan el apetito de comer por su aromaticidad: y traen a la memoria a madona Venus.

Manjar de rusticos son las cebollas, las quales dan sustento pessimo al cuerpo, poco, y flematico; pero adelgazan con cierta agudeza, que posseen los humores gruessos del pulmon, y pecho. Enmiendase su malicia, si se comen cozidas, o assadas; con la qual preparacion ablandan el vientre, y passan del con facilidad.

El ajo, a quien Galeno llama triaca de rusticos, aunque es verdad, que como alimento es de poca importancia; empero como condimento es de mucha, y como medicamento de tanta, que ninguna otra planta se le puede ygualar: cuyas virtudes son inumerables, de las quales, si se vuiera de tratar muy por extenso, se pudiera hazer vn largo codice, y tuuiera mas que hazer en buscar estilo, y modo, que en hallar materia, y copia, para fabricar mi oracion. Pues segun Dioscorides, expele ventosidades, perturba el vientre, enjuga el estomago, y es vtil á las mor-

deduras de las biuoras, y de qualquiera serpiente; veuiendose vino tras del, ó dandose deshecho en vino. Aplicase contra los mesmos daños: y puesto en forma de emplastro, socorre a los mordidos de perros rabiosos, a los quales comido es vtil, haze, que las mudanzas de las aguas, no ofendan, y clarifica la voz de los musicos. Este es de quien dezia vn labrador maduro, en cierta aldea, que es el mejor elemento de quantos Dios á criado; y dando la razon, dezia: Porque es caliente de Imbierno, y fresco en el Estio, y haze expeler las ventosidades, y mitiga la sed (y esto que dezia el labrador, es doctrina de Galeno muy assentada: la qual le auia enseñado la esperiencia). Dixo mas aquel labrador, que el ajo es la comida mas natural, y conueniente a los hombres de todas las que, naturaleza crio: porque despues que los niños nacen, lo primero que su lengua, y voz sabe pronunciar, es: Ajo, ajo. Demas de lo dicho, es la pimienta, que produze nuestra madre España, como se manifiesta, por lo que se respondio en vn capitulo de Cortes (antiguamente) tratando de que entrasse especieria de fuera del Reyno en el nuestro; y fue la respuesta; Que buenas especias producia España, pues era abundante de ajos. Possee esta planta admirable virtud contra peste, y assi ai personas que en epidemias pestilenciales, le vsan con mas fee, que la propia triaca de Andromaco. Otras mil virtudes, se pudieran dezir del ajo, que callo, por no parecer su apassionado, quien quisiere las podra ver, en Dioscorides, Galeno, y otros.

Las turmas de tierra, son insipidas, y de naturaleza fria, y aquosa. Galeno en el libro de alimentos boni, & mali succi, dixo, que no dan mal alimento. Pero Auicena afirmó que no ai manjar mas melancolico.

De los hongos, aquellos que son algo negros, y nacen en lugares hediondos, y donde ay estiercol. Estos tales suelen causar perlesia, apoplexia, y dificultad de respirar. Y en resolucion son de casta de veneno. Mas los que son muy blancos, y nacen en lugares limpios, se pueden comer alguna vez bien guisados: pero no se frequenten, porque aumentan la flema, con la intensa frialdad, y humedad de que consta. Ase de beuer despues de auer comido los hongos, vn trago de vino añejo, para corregir su frialdad.

De las qualidades, y virtudes de las yerbas hablando vniuersalmente, y en particular de cada vna, se ha bien entendido ser cierto lo que al principio deste comentario, dixe, que es auerse de entender en ironico sentido, y no en otro. pues todas ellas son de poco, y mal sustento, para el hombre.

Coles, y nabos.
para en vna son entrambos.

REFRAN. XXVIII.

En sentido methaphorico, se dize este Refran, de aquellos que siendo de mala qualidad, y condicion se conforman, y juntan en amistad, para qualquier cosa, que quieran intentar. Pero considerando el sentido literal, que es el que importa, para nuestro intento, digo: Que las coles, y nabos conuienen en algunas condiciones, y qualidades, que es lo que dize el proberuio. Son para en vna: porque el vno, y otro, dan al cuerpo mal alimento, como ya se dixo arriba. Los nabos, dize Galeno, que sustentan el cuerpo, en extremo poco: lo qual conuiene tambien a las coles. Son para en vna, y tienen estrecha amistad: porque la col si no se cueze con mucho tocino, o carne gruessa, es muy dessabrida al gusto: la qual condicion conuiene tambien a los nabos; y assi el vno, y el otro pierden mucha de su malicia (como enseña Vega) si se cuezen con tocino. Hazen siendo cozidos juntos en vna propia olla con carne, agradable mezcla, y dan suaue gusto al caldo, y carne. Adquieren sazon en vn propio tiempo, que es el Aduiento. Siendo pues tanta verdad, que conuienen, y se conforman en todas las condiciones dichas, dando poco sustento, y malo al cuerpo, y que entrambos, ni son judayzantes, ni mahometanos, pues aman el tocino, y juntos dan gracioso punto a la olla, y tienen sazon perfecta en vn tiempo, bien se verifica: Que coles, y nabos, para en vna son entrambos.

El quesso es sano,
que dá el auaro.

REFRAN. XXIX.

Es el auaricia vn vicio, que no ai philosopho peripatetico, ni estoyco, que no le aborrezca, y vitupere con palabras ferberosas. Ciceron dixo del que ningun mal ai mas torpe.

Y en otra parte, que cosa ay tan fea como el auaricia. Y en el 2. ad hærenium, que cosa ai que fuerze el hombre a maleficio? El auaricia. Y en la oracion pro Quintilio: No ai oficio tan santo ni solene, á que no destruya con sobornos el auaricia. Y en el quarto de las Tusculanas dize: Aquella enfermedad, que tiene assiento en las venas, y profundas rayzes en las entrañas, y el que es muy antiguo, y la auaricia son incurables. El philosopho en vn libro pequeño que escriuio, de virtutibus, es el auaricia (dize) vn tener, y estimar en mucho el dinero. Desta auaricia pone tres diferencias. La primera, es ganancia torpe, y fea, por qualquier medio, anteponiendo la ganancia a la verguenza. Desta especie de auaricia, fue aquella que se conocio en Vespasiano, el qual vendia su orina, y la de todos los suyos, constreñidos a orinar, en vna comun cisterna. Sobre lo qual, como fuesse acerbamente reprehendido de su hijo Tito, a causa de tan vil, e hedionda ganancia, sacó vn puño de dineros, que acabauan de traerle del tinte, y dandoselos a oler, le dixo: Bueno es el olor del dinero aunque salga de qualquiera cosa. La segunda especie, dize Aristoteles, est tenacitas, por la qual dexan los hombres auaros de gastar lo que es necessario en su casa honestamente. La tercera que llama liberalitas, es aquella que haze, que quando gastan, sea con gran miseria, poco a poco, y sin sazon; como dize aquella sentencia.

Dineros de auaro,
Dos vezes van al mercado.

A escurecido el resplandor de muchos Principes, este infame vicio. Leese de Marco Crasso, a quien los partos dieron la pena, que su demasiada codicia merescia, que fue adornado de muchas virtudes; y que con sola la niebla de la torpe auaricia, las escurecio todas. Mitridates Rey de Ponto (dizen) notó al Capitan Aquilio, de auaro, quando teniendole presso le hizo echar oro derritido por la boca. Notables, y diuersos exemplos, se podrian traer, para prueua desta verdad, de que estan llenos los libros, en los quales se verà lo que el philosopho dize, en el lugar citado, que el auaro, viue de vida sujeta, seruil, mercenaria, llena de suciedad, y agena de la virtud de la liberalidad. Siguense a la auaricia (dize Aristoteles) andar el hombre roto, lleno de remiendos, y suzio, comer poco, y malo, ser de bajo, y humilde animo, inmodesto, abatido, menospreciado, y aborrescido de todos. Pero aunque causa el auaricia tan inumerables, y feos inconuenientes, Dios que es todo poderoso, y quien puede sacar bien de lo que de suyo es malo; como enseña el Angelico Doctor sancto Thomas, de doctrina de san Augustin en el enchiridion, capi-

tulo 11. cerca del principio. Digo pues, que aunque causa el auaricia los inconuenientes dichos, causa tambien entre ellos vn notable bien, que es el de la salud, dando poco quesso, al que lo ha de comer, que es lo que nos enseña esta sentencia, diziendo: Que es el quesso sano, que dà el auaro. Porque como el auariento siempre procure retener en si, no solo el dinero, pero tambien aquellas cosas, que se compran con dinero, de aqui viene que lo dá con miseria, en poca quantidad, como conuiene a la salud.

Que el quesso se aya de comer en pequeña quantidad, es certissimo, porque es de gruessa, y terrestre qualidad. De adonde el principe de la medicina Galeno, en el tercer libro de la qualidad de los alimentos, vino a dezir, que el quesso, ni es bueno para ayudar el cocimiento del estomago, ni para la distribucion ni para mouer la orina, ni para los excrementos del vientre: ni vltimamente, para criar buena sangre. Por lo qual es de parecer, que huyamos de comer quesso, principalmente si fuere añejo, y mordaz al gusto. Auicena dize, que dá poco sustento, y muy gruesso a nuestro cuerpo. Y en el libro 2. tratado 2. buelue a repetir, que o se coma salado, o sin sal, siempre ofende el estomago, y engendra piedras en los riñones, y vexiga. Paulo Gineta es del propio parecer, afirmando, que el quesso añejo dispierta la sed, digierese con dificultad, cria viciosos humores, y engendra piedras. Siendo pues esto assi, razon serà, que demos credito a esta sentencia, que nos persuade a que vsemos del queso con moderacion, por los inconuenientes dichos.

Pero hase de aduertir, que los males referidos del quesso, se han de entender principalmente, de lo añejo: porque lo que es reciente y blando con poca sal y suaue, este tal es menos malo, y se puede comer en poca quantidad: siguiendo el consejo deste prouerbio, el qual se ha de entender, como está dicho, de lo fresco: porque lo añejo, ni en mucha quantidad, ni en poca, puede ser bueno; segun nos enseñan los autores dichos. Dize Galeno, que el quesso fresco, se á de comer mezclado con miel, al principio de la comida, para ablandar, y alargar el vientre estrecho, y duro. Pero el docto Vega es de parecer, que siempre se coma el quesso al fin de la mesa, por la dificultad que tiene de cozerse. Por lo qual dize este graue autor, que cria humor melancolico, gruesso, y terrestre en las venas; y que causa terribles, y tristes pessadillas entre sueños. Supuesto lo qual, se deue comer en pequeña quantidad, como esta prouado.

De los olores el pan,
de los sabores la sal.

REFRAN. XXX.

Dio Dios a los hombres el sentido de oler, para que conociessen, y distinguiesen, los buenos de los malos olores, y pudiessen huyr los aduersos, y putridos, y admitir los delectables, y salutiferos, como conuenientes para passar la vida con menos incomodidades, y peligros. Y assi Galeno considerando esta prouidencia de naturaleza, dize en el octauo del vso de las partes, que es el olfato vn vigilante explorador, y el que haze la salba a las cosas que se han de gustar, y comer: porque si el ofato las abomina, impossible es que hagan buen cuerpo, comidas; y si por el contrario las aprueua por buenas y delectables, luego las ama la boca, y las abraza el estomago. Sirue el fragante olor, no solo para lo dicho, mas tambien, para suauidad, y deleyte, de los que guelen: y de aqui viene que vna bola, o poma, formada de ambar, zibeto, y almizcle, se vende por excessiuo precio, y en tiempo de los antiguos, se estimaua vna libra de vnguento, que respirase suaue olor en quarenta ducados, que por este precio (dize Plinio) se compraua el gusto ageno: porque los que consigo traen el olor, no lo sienten. Siruen tambien los suaues olores, para corroboracion, y fuerza de las partes mas principales de nuestro cuerpo, que son el corazon, y sesos: porque assi como restauran los espiritus vitales, y animales, assi tambien corroboran, y fortalecen los principios, fuentes, y facultades de adonde traen su origen. Lo qual enseña Auicena, diziendo: Todo buen olor por solo que es bueno, y odorifero, conforta el corazon, y sessos, aunque por su calor, o frio podria ofender

Assimismo el sentido del gusto (el qual tiene gran parentesco con el olfato) fue concedido a los animales, para que lo que vuiesse de entrar en el estomago, no solo fuesse registrado por el olfato, mas tambien por el gusto, cuyo oficio es admitir, y aprouar lo bueno, y reprouar lo malo: lo qual el conoce, por los sabores: los quales, no solo demuestran que genero, o especie de cosa sea aquella que se come, mas tambien, que complexion, temperamento, y virtud tenga. Testigo desta verdad es Galeno, en el libro

de oculis medicinarum, y en el libro 2. de la facultad de los alimentos, capitulo 61. adonde dize: Que el sabor conoce la qualidad de la planta. Auicena en el 1. de sus cantares, afirmó que el sabor junto con el discurso, y razon, son quien nos muestra la qualidad de cada cosa. Aristoteles, en el 2. de anima, capitulo 10. Y en el 4. de sensu y sensibile, capitulo 4. que es el sabor (dize) vna passion que altera el gusto, que está en potencia, para reduzirse en acto: la qual passion se haze, y causa; por sequedad terrestre en lo humido. Este sabor (como ya está dicho) tiene gran proporcion con el olor, y es casi vna propia afeccion, y passion la del vno, y del otro, como dixo Thephrastro, en el libro. 6. de las causas de las plantas, capitulo 1. Y el philosopho, primero de anima, testifica, que el sabor, y olor, solo dificrencian, en que assi como el gusto, tiene necessidad de humidad, para hazerse, el olor la tiene de sequedad. Platon dixo, que el olor es humo, o niebla. Sigue Galeno este parecer, en el 4. de la facultad de los medicamentos, diziendo: Es el olor vn vapor que se leuanta de las cosas olorosas: y assi vemos que aquellos humos, y vapores que se leuantan mezclados con el ayre que respiramos por las narizes mueuen el sentido del olfato.

Las diferencias de los olores, y sabores son muchas; pero reduziendo, las de los sabores a numero cierto son ocho, sabor azerbo, austero, agrio, dulce, pingue, amargo, azedo, y salado. Auicena, y Theophrastro las reduxeron a este numero. Mas las de los olores ai algunos autores que afirmen, ser otras tantas como las de los sabores, y que tienen sus proprios nombres. Pero Aristoteles en el segundo de anima, y en el de sensu y sensibile dexo escrito, que las diferencias de los olores, no son manifiestas, como las de las sabores: por lo qual diremos ser tantas las diferencias de los olores como son las cosas que las produzen.

De todas estas diferencias, que ai de sabores, y olores: las quales Dios omnipotente criò para solacio, y refrigerio del hombre, y para que el gusto, y olfato distinguiessen lo bueno de lo malo, conociendo sus qualidades por el gusto, y olor. De todas estas pues dize el presente Refran: Que de los olores el del pan, y de sabores el de la sal, son los mejores, mas delectables, y de mas prouecho para la vida humana.

Y porque esta verdad de aqui adelante, quede en los animos mas firme, y se entienda quanto importa vsar de suaues olores; se aduierta, que el olor grato, nutre, y sustenta; conuiene para la salud, y es a los viejos fomento.

Es question muy reñida entre los pythagoricos, y peripateticos, si el olor puede sustentar, y restaurar el espiri-

tu, y partes solidas de nuestro cuerpo, ó no. Aristoteles con sutiles razones defiende, que el olor no sustenta, diziendo: Necessario es, que de aquellas cosas que sustentan, y alimentan, sea parte algun excremento, o superfluydad, pues del olor, no se aparta superfluydad alguna; luego no sustenta. Demas desto, todos los animales tienen lugar propio (como es el estomago) en el qual se cueze lo que ha de dar sustento; pues el olor no tiene lugar proprio en que se cueza: luego no sustenta. Prueua tambien Aristoteles esto diziendo, el alimento à de ser compuesto, como lo es aquello, que se ha de alimentar. Pues el olor, es vna simple qualidad sin mistion; luego no podra nutrir, ni alimentar el cuerpo.

Estas son las razones, que Aristoteles escriue, prouando, que el olor no puede alimentar los cuerpos, ni rehazer los espiritus: pero que alterando (dize) puede aprouechar para la salud. El principe de la medicina Hipocrates, aquel oraculo antiguo, y a quien en lo tocante a medicina auemos de dar credito, es de contrario parecer, que el philosopho. Tiene este insigne medico por euidencia, que los olores, no solo restauran, y rehazen los espiritus animales, y vitales, mas tambien la carne y partes solidas del cuerpo. Y assi dize: El que tuuiere necessidad de reparar las fuerzas con presteza, vse de caldos, y cosas beuidas; y si la necessidad fuere mas vrgente, y requiere mas presteza, sustentese con olores. Galeno sigue el parecer de Hipocrates, en el segundo de los aphorismos. Esta verdad nos haze manifiesta Democrito, el qual siendo de edad de setenta años (como escriue Hiparco) detuuo el anima en el cuerpo tres dias, con solo el olor del pan: y no se admirará ninguno, que Democrito, viuiesse con el olor del pan, auiendo leydo a Plinio, el qual afirma, que en los confines del Oriente, junto a vna fuente del Gange, viue cierto genero de gente, cuyo cuerpo se cubre de vello, y sus vestidos, son de hojas, y lana de arbores: la qual gente (dize) viue sin comer, ni beuer, sustentandose con solo el suaue olor, y vapor, que los arbores, sus frutas, y rayzes de Silancan. Y si estos an de yr algun camino largo, lleuan consigo fruta, que con su olor les alimente. Haze Strabo mencion desta gente, y Ludouico Celio Rodigino. Que los olores alimenten los cuerpos, nos enseña el doctissimo philosopho Platon, el qual dize, que en algunas regiones calidas, abundantes de suaues olores, los hombres de flaco estomago, y cuerpo, se sustentan, y nutren con solo el olor. La razon tambien nos manifiesta esta verdad: porque el olor, es vapor, y los espiritus, tambien son vapores; pues como vn semejante siempre se rehaze, nutre, y conserua con

otro, con facilidad los olores, se conuierten en espiritus, los quales se restauran, y aumentan con solo el olor. De adonde parece tener apariencia de verdad, lo que escriue Plutharco en Artoxerxe, afirmando, que ai en Persia vn aue llamada, rhintacen, la qual se sustenta con rocio, y viento. Comprueua tambien esta verdad la experiencia, la qual nos enseña manifiestamente, que el espiritu perdido, en los que se desmayan subitamente, se recupera con solo el olor de generoso vino, sin poderlo hazer con tanta velocidad, la comida solida. Y assi Galeno, en el duodecimo del methodo, socorriendo a los que padecen desmayos con calenturas, ordena, que vsen vinos calidos, y generosos, con intento de que su vapor restaure el espiritu perdido. Ouidio Nason, en el primero de ponto, aludiendo a este proposito canta.

Mi espiritu restauraron tus palabras,
Qual con dulce licor de vino puro.

Galeno apretando mas este caso, enseña en el dozeno del methodo, que el ayre solo, sinzero, y puro, es causa material de los espiritus animales. Pues si el ayre solo, es apto para rehazer el espiritu perdido; quanto con mas eficacia, se ha de entender, que el olor, siendo vaporosa sustancia, le recupera, y restaura.

El principe Auicena dixo acutissimamente, tratando de la nutricion, que el cuerpo se sustenta de dulzura, y el espiritu de aromaticidad, que es lo propio, que olor. Nicolas, y Alexandro peripateticos, juntos con Galeno, como refiere Marsilio, y Celio Rodigino concluyen diziendo, que el espiritu animal, y vital, se refocilan, y restauran con ayre, y con olor: porque el vno, y el otro son mixtos: los quales atraydos por la respiracion, penetran á las entrañas, adonde se templan, y cuezen; y transmudados en espiritus, se esparzen por las arterias.

De lo dicho se muestra con euidencia, que los espiritus se rehazen, y sustentan con olores; pero passando adelante, lo que mas admira es, ver que no solo los espiritus, mas tambien las partes solidas de nuestro cuerpo, se restauran, y aumentan con solo olor. Esta verdad muestran bien clara, los bodegoneros, pasteleros, cozineros, y aun los que miden vino: los quales (si alguna enfermedad no lo impide) siempre viuen frescos, gordos, y luzidos, con muy poca comida: porque los vapores odoriferos, que de los guisados, y vino se leuantan, son bastantes para aumentar sus carnes, y enxundias. Esta es la razon, por que los que estan hambrientos, se deleytan intensamente cou el

olor de los manjares que sustentan; y despues de satisfechos, y aplacada la hambre, no solo no deleytan, mas son molestos, y enfadosos, como no necessarios por entonces. Conocio esta verdad Aristoteles en el libro de sensu, & ijs quæ; adonde dize, que los olores de los manjares son suauissimos a los necessitados, y hambrientos, y molestos a los repletos. Prueuase tambien con razon euidente, que los olores aumentan, las partes solidas. Porque si la parte mas delicada, y sutil de los manjares; la qual es vn vapor que se leuanta dellos, assi como son comidos, se esparze, y derrama por los poros, y venas ascondidas de nuestro cuerpo, nutriendo, y sustentando las partes solidas: porque el olor es vna sustancia tambien sutil, y vaporosa, no aumentará las partes solidas? Dexo lo que se dize del camaleon, y salamandra, que se sustentan con vn solo elemento, y los pezecillos pequeños, que crecen en la purissima agua, y el albahaca, que viue, cresce, florece, y lanza de si olores, dentro de la propia agua: porque bastantemente se á prouado, que no solo el espiritu, mas tambien las partes solidas, se rehazen, restauran, y alimentan con olores.

Siendo pues esto assi, que el espiritu en cuya custodia consiste la vida, se recupera con suaues, y dulzes olores: quien aurà de sano entendimiento, que no los procure, y ame: principalmente el del pan, que dize la presente sentencia: con el qual Democrito produxo, y alargò su vida tres dias. Este pues vsen los hombres flacos, afligidos, y cansados, aduirtiendo, que el pan ha de ser caliente. Despues del olor del pan, es tambien bonissimo para la conseruacion, el de las carnes assadas, y el del antiguo, y generoso vino; y assi podra quien se viere afligido, y sin gana de comer, y con poco espiritu restaurarle, oliendo pan caliente mojado en vino puro, y oliendo assimismo carne de perdiz, gallina, carnero, y de buen tocino assadas. Es admirable tambien el olor de la miel, mezclada con vino blanco y caliente, para que se eleuen vapores, y tanto que ai quien diga que Democrito detuuo con este olor la vida, y no con el del pan. Restaurase assimismo, el espiritu en los que tienen falta del, con poluos de canela, azafran, sandalos, clauos, arraihan, y vna tostada de pan mojada en agua rosada, y vinagre rosado puluerida con los poluos dichos, y aplicada a las narizes. Pedro de Apono afirma, que muchas vezes detuuo la vida, a los que ya estauan en el estremo, con poluos de castoreo, de maze, y de azafran, infundidos en buen vino, y aplicados al olfato.

Ni se pongan ante los ojos las razones, que Aristoteles dá, prouando que el olor no alimenta: porque el philosopho trata del olor, en quanto es vna simple qualidad, la

qual es muy cierto que no alimenta: pero considerando el olor, materialmente en quanto es vapor, y humo, o euaporacion, leuantada de las cosas odoriferas: en esta consideracion es muy cierto, que sustenta, nutre, y alimenta. Y se han de tener por ciertas las autoridades de tan insignes varones, como Platon, Hipocrates, Galeno, Auicena, Alexandro, y Nicolao, y de otros muchos que lo confirman, con razones philosophicas, y euidentes experiencias: los quales quando dizen, que el olor sustenta, hablan, no de simple qualidad, como Aristoteles, sino del vapor, y euaporacion, como està dicho.

Boluiendo pues a la declaracion de nuestro Refran, quiero que considere el prudente desseoso de salud, y vida, quanto caso se aya de hazer de los olores, para conseruarla, y que fixe, y retenga en su memoria la difinicion del olor, las diuersas autoridades, y razones, que se han traydo, aprouando su vtilidad, y como el pan, carne, vino, y miel, y otras cosas aromaticas, con su olor pueden detener, y restaurar el espiritu, en los ya propinquos a la muerte, y que todas las diferencias que se propusieron, y autoridades, confirman la historia de Democrito, y haze que sea notorio: Que de los olores el pan.

Lo vltimo deste Réfran, es el encarescimiento del sabor de la sal, que como ya arriba se dixo, es el mas vtil, necessario, y de importancia, de todos los ocho sabores, que Auicena, y Theophrastro nos proponen: lo qual demonstrò el Refràn, diziendo: De los sabores la sal. Y porque se manifieste esta verdad, y no quede impression de escrupulo alguno, en los entendimientos, se aduierta lo primero, que el sabor salado. es mas caliente que el dulce. Doctrina es esta de Aristoteles, en sus problemas, y de Aberroes en los collectaneos; adonde dize, que el calor del salso sabor, es mas intenso que el del vntuoso. Lo proprio enseña Galeno en el 5. de la facultad de los simples: Pero aunque el sabor de la sal, es mas caliente, que el dulce; nunca el dulce se conuierte en salado, antes el salado, se puede conuertir en dulce; segun enseña Aristoteles, en el libro 23. de sus problemas, adonde preguntando: por que el agua de la mar, que està mas cercana a la tierra, es mas dulce? Responde, que porque se mueue mas, y que lo salado que se mueue, se conuierte en dulce. Y porque procedamos con metodo, se aduierta tambien, que la causa del sabor salado (dize el philosopho) es cierto modo de sustancia, entre tenue, y terrestre, o crassa, con alguna porcion de agua. Y assi dize en el 2. de los metheoros, que la mar es salada: porque el Sol con su calor, leuanta lo sutil, y delicado del agua, y assa, y quema lo gruesso, que queda

abaxo mezclado con el agua, de adonde resulta el sabor salado. Que la sal tenga alguna mezcla de agua es certissimo; prueualo Aristoteles, diziendo, que la sal puesta en el fuego haze ruydo, y estrepito: porque la parte de agua, de que consta, se conuierte en ayre, el qual causa la estampida, y ruydo, al tiempo, que rompe la sal.

Son tantas las excelencias de la sal, y los prouechos que causa a la vida humana, que fuera necessario vn largo libro, si se vuieran de escriuir bien por extenso. Y assi euitando prolixidad, dirè solo, que en las escripturas diuinas, y humanas, se haze gran caudal della. En las Sagradas letras, la sal suele tener ordinariamente quatro significados, o acepciones, que son; sal de sabiduria, sal de penitencia, sal de amistad, y sal de esterilidad. Que se entienda por la sal la sabiduria, el Euangelista san Matheo nos lo enseña, diziendo: Vosotros sereys sal de la tierra. Y assi vemos, que en el Leuitico, capitulo 2. està escrito: Qualquiera cosa que ofrecieres en sacrificio, la guisaràs, y aderezaràs con sal. Y Iob, en el capitulo 6. dize: Por ventura podra ser comido aquello que no fuere guisado con el sabor de la sal? El Apostol san Pablo, escriuiendo a los Colosenses: Vuestra palabra (dize) sea guisada con sal en gracia. Y esto porque ninguna cosa puede agradar á Dios, que no sea pessada, y limada con el examen de la razon. Demas desto la primera cosa que se haze con el infante, que lleuan a la Yglesia, para lauarlo, con el agua del sacrosanto Sacramento del Bautismo, es ponerle vn poquito de sal en la boca. Acostumbrauase tambien en muchos Templos de la Alemania Chatolica, y casi por todo aquello de Treueris, y confluencia en lugar de agua bendita, tener las pilas llenas de sal. De la qual cada vno tomaua vn puño, luego que entraua en la Yglesia. Y ninguna cosa suelen tanto los señores zaherir a sus criados, en los quales conocieron alguna mancha de ingratitud necia, quanto la sal que en su casa comieron, aludiendo a esto solemos dezir de los hombres que hablan docta, y graciosamente es, que son vn terron de sal.

Significa tambien la sal, el Sacramento de la Penitencia: porque assi como la sal preserua los cuerpos de corrupcion (dize Bercorio) assi tambien la Penitencia, preserua las almas de condenacion. Los institutos de los Egypcios, y la propia experiencia muestran, que la sal preserua de corrupcion. Acostumbrauan (segun dize Herodoto) esta gente, salar los cuerpos para enterrarlos. Y los antiguos para que el vino no se conuirtiesse en vinagre, le echauan sal.

Por esta propria razon antiguamente, le atribuian la

tercera significacion, que es de amistad, y confederacion: de adonde vino la costumbre que quando los hombres hazian contratos, pazes, y amistades, comian sal, significando, que assi como la sal es incorruptible, y á modo de eterna, assi las confederaciones, y amistades, de alli adelante lo auian tambien de ser. Por esta causa en el Leuitico está escrito: No quitarás la sal del concierto de tu Dios, de tu sacrificio. Y san Marcos dize: Tened entre vosotros sal, y tened paz entre vosotros.

Vltimamente significa la sal esterilidad: por lo qual se dize de Abimelech, en el 9. de los juezes, que destruyó la ciudad, y la arruynó tanto, que la sembró de sal. Tiene esta significaçion por su gran sequedad, de que consta; y assi qualquier lugar donde se engendra la sal es esteril. Por lo qual suelen arar con sal las casas de los traydores: porque ni aun yerbas crezan jamas en ellas: y es justo, que a vna cosa tan fea, y mala como es la traycion, se oponga la que es tan loable, y santa, como la sal.

Admitiase antiguamente la sal en los sacrificios, no solo por la gracia, y sabor, que dá a los guisados, sino tambien porque (como ya diximos arriba) es simbolo de amistad, y confederacion. De adonde se vino a vsar, que quando se pone la messa, adonde han de comer diuersas personas, lo primero que ha de parecer delante, y que no puede faltar, es el salero con sal: en significacion de la paz que á de auer entre los que comen juntos. Y de aqui se entendera, por que algunos tuuieron por mal pronostico, y señal derramarse la sal: porque entendian que se acabauan, y deshazian las amistades de los circunstantes.

Es vn condimento tan ordinario, y tan agradable a la vida humana la sal, que a las viandas que no reciben su mezcla, tenemos comunmente por dessabridas. Y muy antigua opinion es, que vniuersalmente, para todo el cuerpo ninguna cosa ai tan prouechosa, como la sal, y el Sol, y assi dizen, que los cuerpos de los pescadores, estan hechos de cuerno. Manda Galeno, que a los niños infantes, acabando de nacer, los esparzan por todo su tierno cuerpo, polbos de sal. Y Auicena en la primera del primero, enseña tambien, que los cuerpos de los niños infantes, se lauen con agua, en la qual se aya dessatado vn poco de sal, para que el ombligo, y cuerecillo, se aprieten, y defiendan de las injurias esternas. Sienten los apassionados de podraga, gran remedio con la sal, porque aprieta, desseca, y enxuga. Preserua tambien los cuerpos muertos de corrupcion, de tal suerte, que los haze durar por largos siglos. De adonde vino la medicina a conocer que ninguna cosa en tiempo de peste, puede el hombre vsar con mas

prouecho (para no ser destruydo, y assaltado de tan atroz enemigo) que las pildoras, que se dizen de Rufo, o pestilenciales. Estas entre otras cosas, de que se componen, preseruatiuas de peste, y corrupcion, lleuan buena quantidad de sal, como vna de las cosas que mas asiguran los cuerpos de su contrario el contagio, y corrupcion. Confirma esta verdad lo que se lee del Capitan Hernando de Soto, natural de Valcarota: el qual auiendo entrado, conquistando la Florida con buen numero de valientes Españoles. Entre otras calamidades que todos padescieron, fue la mayor, que les falto la sal; por la qual desuentura, muchos de los soldados fenescieron podresciendoseles las entrañas, y hinchandoseles el vientre, a causa de comer todos los manjares sin sal.

Es de inumerables efectos en medicina la sal, los quales por ser tan notorios se callan, diziendo solo, que no se haze clister, para euacuar el vientre bien, en que no entre la sal por la propiedad que tiene de picar, y de limpiar el vientre, como aduirtio Galeno, en el libro de alimento atenuante, y en otras partes. Por esta razon, tambien la sal trayda en la boca (dize el Doctor Mercado en vna institucion, y la experiencia lo muestra) atrae las flemas del celebro y las purga escupiendo, y humedesciendo el paladar, y lengua. Este efecto de la sal, tenia bien conocido el inuicto Emperador Carlos Quinto, el qual auiendo passado en Africa, a la conquista de Tunez, y temiendo el excessiuo calor de aquella tierra, y del tiempo, y la falta de agua: pareciendole a su Magestad, que los soldados auian de padecer gran sed, el dia que auian de embestir contra el enemigo, ordenó que cada soldado pusiesse vn grano de sal, debajo de la lengua, para remedio de la sed: aduertencia digna de mucha alabanza.

Qualquier sabor salado, possee demas de las virtudes dichas, propiedad de contraer, de comprimir, y de conseruar, secando, sin gran excesso de enfriar, o calentar. Esta doctrina es de Galeno. Y Auicena dize, que los efectos de la sal, son limpiar, lauar, secar, y conseruar de putrefacion: lo qual nos enseña la experiencia, pues sin sal, ni el tocino se pudiera conseruar, para todo el año, ni el pescado de la mar, se pudiera distribuyr por todas partes sin corrupcion; de la qual se libra lo vno, y lo otro por medio de la sal, que consumiendo la humidad de las cosas, las conserua. Por esta razon, el pan que esta salado pessa mucho menos, que lo que no está salado, en la propria quantidad; como enseña el philosopho en el libro 21. de sus problemas, adonde pregunta: por que los panes que no tienen sal, son mas pessados que los salados, tiniendo

en lo demas vna propria medida? Y responde, que porque la sal consume la humidad, y los aligera.

Todo lo dicho hasta aqui, se á de entender de la sal marina, y de la de los lagos, y de la mineral, que es como piedra, aunque esta vltima, es mas eficaz que las demas. De las quales especies de sal, quien con atencion quisiere considerar, las virtudes que posseen en medicina, que ya quedan escritas, y otras muchas que Dioscorides escriue, en su libro 5. Y quien tambien assimismo aduirtiere, como es vn condimento tan ordinario, y agradable a la vida humana, que a las viandas que no reciben su mezcla, tenemos comunmente, por dessabridas: y que aunque les falte lo dulce, o agrio, y los demas sabores, las comemos: pero faltando la sal, no las podemos arrostrar. Quien aduirtiere pues todo esto, conocera, que de los sabores es el mas vtil, necessario, y mejor, el de la sal.

El agua, sin color, olor, ni sabor,
y hala de ver el Sol.

REFRAN. XXXI.

El intento que se lleua en estos comentarios es conseruar la salud humana: y como esta consista, en vsar con moderacion, de las cosas no naturales; siguese despues de auer tratado de la qualidad, quantidad, modo, y ocasion de la comida, tratar de la beuida, como de cosa tan necessaria, para el fin que pretendemos. Pues como el agua sea, la beuida mas natural a los viuientes por esta causa, en la declaracion presente, representaremos las condiciones, y excelencias del agua, cuyas saludables propiedades, nos propone el presente prouerbio, diziendo: El agua sin color, &c.

Aduiertase lo primero, que muchos de los sabios philosophos, dieron entre todos los elementos la dignidad mayor al agua: porque la naturaleza de los mortales, mas facilmente sufria la falta de otra qualquiera cosa, que no la del agua: porque si falta el trigo, y ceuada, ai rayzes, y frutas de los arboles, muchas diferencias de carnes, de aues, de pezes, y de ortalizas: pero si falta el agua, de ninguna virtud puede ser el manjar. Y assi el Eclesiastico, en el capitulo treinta y nueue enseña, que el agua, y el fuego son necessarios para la vida de los hombres. Y en el

mismo libro, capitulo veinte y nueue dize: El principio de la vida del hombre es el agua, el pan, y las vestiduras. Por lo qual es tenida por infelice la villa, o lugar que carece de agua, o que la tiene mala. Y por tanto en el capitulo septimo de Iudih, está dicho, que al que priuan del agua le matan sin cuchillo. Y en el capitulo vndezimo del mismo libro, que el que sufre la falta del agua, padece entre los muertos. Pindaro, en el principio de la oda primera, afirma, que el agua es la mas excelente cosa de todas las del mundo: y lo mismo dize en la oda tercera antes del fin: porque del agua recibe la vida humana grandes comodidades; como lo escriue Aristoteles, autor de la sentencia de Pindaro, en el libro tercero de la Retorica. El gran medico Galeno, en el libro primero de las facultades de los simples, capitulo quarto dize: El agua es conuenientissima para todos los hombres, assi sanos, como enfermos, y muy necessaria para la vida. Homero claramente enseña en el libro diez y siete de la Odissea que el agua sustenta, y mantiene los mortales: De adonde tomaron ocasion algunos varones doctos, a dezir, que aquellos antiquissimos padres, que viuieron a ochocientos, y á nueuecientos años, fue la causa, porque bebian agua: Porque los que despues que Noe plantò las viñas sucedieron, fueron de muy mas breues vidas.

Philosophos antiguos vuo, que atribuyeron al agua, por su admirable virtud, el principio de todas las cosas. Destos fue Talesmilesio, vno de los siete que celebró la Grecia; como lo afirma Tulio, en el libro primero de la naturaleza de los diosses. Vitrubio, libro segundo, capitulo segundo. Iustino, en el admonitorio de los gentiles. Galeno, en el libro de la historia de los philosophos. Plutarco, en el libro primero de los placitos de los philosophos. Lactancio en el libro segundo, capitulo dezimo. Tertuliano, libro tercero, contra Marcion. Eusebio, en el libro primero de la preparacion Euangelica. Y Ausonio, que en la escuela de los sabios introduze al mismo philosopho, que habla desta manera. Yo soy Talesmilesio, que è dicho que el agua es principio de todas las cosas. De la misma opinion es Homero, en el libro dezimo quinto de la Iliada, adonde dize, que del Oceano fueron engendradas todas las cosas. A esto propio alude Hesiodo, que llama al agua Chaos, como a principio de todas las cosas. A todos estos sabios varones ymita el poeta, llamando al Oceano padre de todas las cosas. Encaresciendo la exceliencia del agua, algunos philosophos dixeron, que el agua, no solo importa, como muy necessaria para el cuerpo; pero que tambien tiene mucha correspondencia con el alma. De adonde vino

Nemesio philosopho a dezir, que Hipon afirmaua ser el anima agua. Y por esta razon dezia Ebulo, que los que bebian agua tenian gran prontitud para trazar cosas altas, como quien tenia mas clara el alma, y que nuestra sabiduria se escurecia con el vino. Plinio dixo ser esto tan claro, que se traia a manera de prouerbio. Lo qual el famoso Demostenes acostumbraua, quando escriuia alguna cosa sutil en que queria mostrar su ingenio; como lo escriue Lybano Sophista, a Moncio Proconsul. Y Luciano en las alabanzas de Demostenes, dize, que no beuia vino quando escriuia. Apolonio Trianzo, como lo refiere Philostrato (escriuiendo su vida en el libro segundo) dize de si, que siempre beuia agua, menospreciando el vino, y que los que beuen agua duermen poco, y assi no tienen vaguedos de cabeza, como los que beuen vino. Platon en el libro de legibus, dize, que los Capitanes y los soldados, marineros, juezes, y todos aquellos que tratan de letras, y los que procuran cosas graues, no beuan vino. De otra manera se puede entender tambien, que el agua, no solo es prouechosa al cuerpo, mas tambien al alma: porque como dize Tulio, en el libro primero de las leyes; con el aspersion del agua, no solo se quitan las manchas del cuerpo, pero se adquiere castidad, y limpieza: y assi los que auian de hazer sacrificio a los diosses, primero se purgauan con el lauatorio del agua, como lo dize Seruio, declarando vn lugar de Virgilio en el sexto de la Eneida, quando introduze a Eneas, que habla con su padre Anchises. Y lo mismo afirma en el libro 4. de la propria obra, quando la Reyna Dido quiso hazer sacrificio a los diosses: el qual lugar nota Seruio a este mismo proposito. Aluden a esta opinion Ouidio, y Iubenal, en la satyra sexta: y Persio en la satyra segunda. Baptista Plantino junta estos lugares, que arriba referimos de Virgilio, los quales antes a este mismo proposito, auian sido aduertidos de Machrobio, y de Landyno.

Conuiene tambien con esto la costumbre que los antiguos tenian, quando auian de hazer algunos sacrificios, que era lauarse primero con agua, como hizieron Deucalion, y Pirha su muger; lo qual cuenta Ouidio en el libro primero del Methamorphoseo. Haze a este mesmo intento aquello de Helisco Propheta en el quarto libro de los Reyes; adonde se dize: Anda, y lauate siete vezes en el Iordan. Son tantos los bienes que los humanos reciben cada dia del agua, que no solo la llamaron diuina; como hizo Homero en el libro dezimo quinto de su yliada, mas aun la veneraron como á diossa; segun cuenta Luziano. De adonde tomó ocasion Marco Varron, en el libro primero de re rustica, capitulo primero, que inuocando a los demas diosses, tam-

bien pide socorro al agua, y dando la razon dize, que sin el agua toda la agricultura perece, y muere. Agacio en el libro primero dize, que los Alemanes adoran las aguas de los rios, como á dioses. Y en el libro segundo, afirma que los Persas la tienen en tanta veneracion, que les falta atreuimiento, para lauarse con ella el rostro, por no tocalle. Y el santo Propheta Hieremias, llama à Dios Fuente de agua viua.

Desta agua pues que auemos dicho, es de quien trata el presente Refran. La qual es vna de las tres cosas (como enseña el gran Hipocrates) en que consiste la salud, y vida de los hombres, si fuere de buena qualidad. Pues como las aguas sean en seys diferencias, que vnas son llouedizas, otras de rios, otras de fuentes, otras de pozos, otras de lagunas, y estanques, y finalmente otras que se derriten de nieue, y yelo: nuestro presente refran, no considerando, ni disputando qual de estas seys diferencias, fuesse mas saludable, para los hombres, nos dá vn precepto vniuersal, por el qual conocera el prudente, qual sea buena agua, sin respecto, ni consideracion de las diferencias dichas. Este precepto pues, es: El agua sin color, olor, ni sabor, y àla de ver el Sol.

Y porque vna cosa de tanta importancia, como es la buena agua, para la salud de los mortales, no quede sin preceptos claros, y distinctos, por los quales pueda ser conocida, y aprouada, se aduierta (aunque la sentencia que explicamos, contiene las principales propiedades del agua saludable) que el doctissimo Sabanarola comprehende en treze señales, o condiciones la buena agua. Las quales tomo de Auicena, en el libro primero, sen. segunda, doctrina segunda; y de Hipocrates en el de aere aqua, & locis.

La primera condicion, que ha de tener la buena agua es, que sea subtil, delicada, y penetrante: por la qual razon es muy aprouada la llouediza, engendrada de los vapores de la tierra, o de ayre subtil: la que llueue en el Estio, fue mas aprouada de Hipocrates, en el de agua y lugares: pero aduirtio, que no se beuiese, hasta tanto que estuuiesse cozida, y colada: porque de otra suerte (dize) causarà catarros, destilaciones, y ronquera: adonde auemos de entender por cozimiento, y colacion, que sea reposada, y assentada de muchos dias en los algibes.

Es la segunda condicion, que no estè detenida sin mouerse, y assi conuendra, que el agua corra, o que estè frequentada en los algibes.

La tercera es, que sea ligera, de poco pesso: la qual condicion es muy considerada de la gente vulgar, no atendiendo a otras de mas importancia.

La quarta condicion es, que con presteza, se enfrie, y se caliente: porque esta facilidad de alterarse, muestra gran sutileza, y delicadez. Y assi Hipocrates en vn aphorismo puso esta señal, por de muy grande importancia, para saber qual sea el agua ligera, diziendo: El agua que con presteza se calienta, y enfria, es muy liuiana.

Es la quinta, que en el tiempo de Imbierno, estè calida, y en el Estio fria: porque significa, que no echa de si el calor natural, que en el Imbierno se le junta; y en el Estio, no permite que el calor estraño se le introduzga.

La sexta, se toma del lugar donde nace; el qual ha de ser alto, y no de piedras, antes de tierra. Estas tales aguas, dize Hipocrates, en el lugar citado, que son muy buenas, y dulces, y claras, y que sufren vino, y estan en el Imbierno calidas, y en el Estio frias.

Septima condicion de buen agua es, que la fuente corra, y el agua no estè detenida: porque del mouimiento, se quebranta, y subtiliza.

La octaua condicion es, que la fuente tenga su nacimiento corriente, házia el Oriente o házia nuestro Norte.

La nouena condicion sea, que el agua, no estè en la propria parte donde nace, antes muy remota de su origen: porque en aquel espacio se adelgaza, y subtiliza.

Es la dezima condicion, que la parte por donde corre el agua, no sea totalmente piedra, sino arenal, y tierra limpia, sin cieno hediondo. Esta condicion trae Auicena, tratando de las disposiciones del agua, en el libro primero de la sen. segunda.

La vndezima es, que el agua sea á la vista, clara, y limpia, sin color alguno: porque esta se destribuye presto.

Es la duodezima, que no tenga sabor, ni olor alguno estraño, que esto significa la pureza, y bondad. Y esta tal agua es la que el vulgo llama dulce.

La vltima condicion consiste, en que el agua estè descubierta, de tal suerte que los vientos la azoten, y el Sol la hiera, y cueza. Con estas tres condiciones vltimas, que el agua tenga, será perfectissima, que son las que el presente Refran nos propone, diziendo, que el agua ha de ser sin color, olor, ni sabor, y que la vea el Sol. Las quales condiciones escriue Auicena, y Hipocrates, en los lugares citados.

De todas las propriedades dichas, se infiere euidentemente, que el agua de lagunas, y estanques, es malissima. Infierese tambien, que el agua de los rios, que corre por partes limpias, y esta distante de su origen, es mas conueniente, que la de los pozos. Assimismo se colige, que el agua llouediza, que cae con truenos, o poco a poco, es

subtil; pero hase de beuer assentada, que es lo que dixo Hipocrates, colada, y cozida. Infierese tambien, que el agua de yelos, y nieue es nociua. Lo qual confirma el Castellano, diziendo: Charco de granizo, hiel, y romadizo.

Otros modos ai de conocer el agua saludable, los quales se toman del efecto, y experiencia; y assi es juzgada por agua loable, aquella en que la carne, garbanzos, y otras legumbres, se cuezen con mas celeridad. Hazese tambien experiencia, echando diuersas aguas, en diferentes vasos, y aquella que haze menos assientos, es mas pura, y loable. Es muy cierta aprouacion de ser saludable agua, aquella que si se enturbia, se aclaró en mas breue espacio que otras. Es assimismo buena prueua, aquella que enseña Auicena, diziendo, que dos paños de vn proprio pesso, se mojen en dos aguas diferentes, y despues se expriman, y se enxuguen bien, y se bueluan a pessar: porque aquel paño que fuere mas ligero, mostrará que el agua en que se mojó, es la mejor. Pero la que yo tengo por mas cierta que todas, es la experiencia, que los estomagos, y hipocondrios hazen: porque aquella será agua saludable, que ocupa poco las partes dichas, y desciende en menos tiempo, y sin pessadumbre, y con mas facilidad se destribuye por las venas. Tal como esta es el agua de aquella fuentezica, que està en la cumbre mas empinada de vn alto monte sin peñas, cercada de robles, al Oriente, bien visitada del Sol, entre Logrossan, y Garciaz; no lexos de Guadalupe, cuya agua es tan subtil, limpia, ligera, clara, y suaue, que los pastores circunuezinos, no osan beuer della: porque les aflije al instante tan cruel el hambre, que la comida de tres dias (sin poder resistir el apetencia) la consumen en vno: y assi la llaman la fuente de Vaciazurrones, por el efecto, que en ellos haze, consumiendoles la comida, en beuiendola. Hipocrates en el libro de ayre, agua, y lugares, vsa de otra experiencia, para conocer la buena agua; la qual es el pesso, diziendo, que la que menos pessa es mejor. El vulgo fia en esta señal mas que en otra alguna, siendo falsa, como verdaderamente lo es. Erasistrato acerca de Ateneo, dize, que se engañan todos aquellos que creen en el pesso, para conocimiento de la buena agua: porque el vio ser falso esto en el agua del rio Anphiarto, y de Eritria: de los quales dos rios, la vna agua era enferma, y la otra saludable, y buena, y pessauan ygualmente: de adonde conocio ser falsa la experiencia del pesso.

Las condiciones, y señales, que hasta aqui se han escrito, para conocimiento de la saludable agua, son aprouadas por doctos medicos, y philosophos; entre las quales

las mas verdaderas, son las que trae Hipocrates, en el libro quinto, diziendo: El agua que presto se enfria, y presto se calienta, es la mas ligera. Este pues ha de ser el modo de pessar el agua y no con pesso como el vulgo ignorante haze: y las otras señales, son las que nos propone nuestro aphorismo Castellano, compitiendo con el de Hipocrates, y afirmando, que el agua buena, á de ser: Sin color, olor, ni sabor, y que la vea el Sol. Prueuase la razon deste oraculo Castellano, con el autoridad de Plinio, el qual dize, que para que el agua sea saluberrima, ha de tener semejanza alguna con el ayre. Y assi dize, que la vista no ha de percibir en ella color, antes ha de ser mas limpia, que el cristal, sin mezcla estraña, y sin sabor, ni olor, mas que si fuesse ayre puro. Deste parecer es el Doctor Mercado, en la institucion que trata de la beuida, adonde aprueua el parecer de Plinio, y el del Refran. Otras señales enseña Vitruuio, libro octauo, capitulo quinto, adonde las podra ver el curioso.

Y por ser el agua tan necessaria, que es impossible passar la vida sin ella, y porque en los lugares que se edifican, y cassas que se fabrican nueuas, y guertas que se plantan, no se puede hazer cosa buena sin su auxilio, me á parecido a proposito escriuir aqui las señales que los philosophos traen, para saber en que parte cauando, se hallará cierta el agua. Con las quales se escusaran muy excessiuos gastos, que se suelen hazer, buscando el agua en profundissimos pozos, por consejo de charlatanes, blaterones, sicophantas, que el vulgo llama zahories: los quales siempre burlan de aquellos, que simplemente, les dan credito, y les entregan el dinero.

Las señales pues mas ciertas que los philosophos enseñan, para conocer en que parte, debajo de la tierra se hallarà agua, son en dos maneras, vnas dificiles, y otras mas faciles. Dexando las dificiles, para que en Vitruio se vean, y en los escritos de Leon Baptista, digo, que las faciles son: Que sea aquel lugar, adonde cabaren, bien cubierto de verdes juncos, o yedra. Assimismo aquel campo adonde se crian quantidad de pequeñas ranas, y copia de lombrizes, o adonde buelan muchos mosquitos, dando bueltas, o assimismo buelan otros animalejos que tienen alas: todo esto muestra, que si caban hallaràn agua natural; si no es que por el Imbierno se recogio en aquella parte agua, y despues de seca resulta alguna humedad. Pero la señal mas cierta será, que estando el Cielo sereno por la mañana, antes de salir el Sol, echandose boca abajo en el suelo, afirmando la barba en tierra, y mirando atentamente a vna parte, y à otra, adonde vieren leuantarse algunos de-

licados vapores, a modo de la respiracion que lanzamos en tiempo de Imbierno, alli será cierta el agua. Y para mas seguridad, harán vn hoyo, de cinco pies en ancho, y hondo; en el qual por la tarde, al tiempo que el Sol se ponga, meteran vn vellon de lana sucia, o vna olla, o jarro nueuo de barro, sin cozer. Despues cubran el hoyo, con yerbas, y cañas, y tierra: y si otro dia por la mañana el vellon estuuiere pessado, y humedo, y la olla, o jarro blandos, y como mojados, cierta será el agva en aquel lugar. Veanse otras señales en los autores citados, y en Alfonso Perez, sobre los metheoros.

Es el vso del agua; segun doctrina de Galeno, acomodado en todas edades, y assi dize: Que los niños, y los que crecen, beban siempre agua. A los que por su temperamento, o por su edad son calidos, a todos estos (dize) es muy conueniente el beber agua. Conuiene tambien a los viejos: porque los que beben agua, viuen mas largo tiempo, y con mas salud. Llama Hipocrates comedora el agua: porque siendo bebida, prouoca la gana del comer; pero quien quisiere beberla sin peligro, conozca primero su estomago, y su temperamento, y no exceda en la quantidad, ni pierda la ocasion, ni vicie el modo de beber: y en su qualidad sea el agua sin color, sabor, ni olor, y que la vea el Sol, que desta suerte, su vso aumentará la salud, y alargarà la vida.

Agua mala
herbida, y colada.

REFRAN. XXXII.

SVELE svceder muchas vezes, viuir los hombres en regiones, y lugares; adonde aunque con gran vigilancia, se busque agua bien acondicionada, y saludable, no se puede descubrir; que es vna de las mayores faltas, y calamidades, que qualquier ciudad puede tener: porque de aqui se siguen varias enfermedades, opilaciones de higuado, y bazo, flaquezas de estomago, perlesias, apoplexias: conuulsiones, hidropesias, y el andar los que vsan a beber tal agua descoloridos, y abutagados, y con otros mil generos de achaques. Y no solo para en esto, pero como los que se crian, y riegan con aguas crudas, sucias, y hediondas, ayan de corresponder en sus temperamentos, y qualida-

des, con la qualidad del agua que beben, y las costumbres sigan el temperamento; como enseña Galeno euidentemente: se sigue de aqui, que por tener deprauado el temperamento los que beben malas aguas, sean tambien gente, de deprauadas costumbres, y condiciones. Y assi vemos a los tales soñolientos, perezosos, de turbio y boto entendimiento, glotones, poco humanos, auarientos, y crudos en todo, quales son las aguas que ellos beben. Nuestro presente Refran, pues dá remedio para tan graues males; diziendo, que el agua se enmendará, y corregirà siendo herbida (que es lo propio que cozida) y siendo tambien colada.

Aduiertese lo primero, que el agua que se vuiere de cozer, ha de ser mala, como enseña el Refran: la razon desto es, porque el agua verdaderamente buena, es sutil, delicada, y ligera; la qual con el cozimiento pierde las sutiles, y delicadas partes, resoluiendose por la euaporacion: por lo qual queda despues del cozimiento con alguna deterioridad, aunque no se haze mas grvessa; como enseña Aristoteles: y lo confirma Auicena. De suerte que el agua mala es la que se ha de cozer.

Esta dixo Galeno, que es en tres maneras. La vna, la que se coge de lagunas, y tiene cieno, o mal olor. La otra, la que de suyo es tan cruda, que se detiene en el estomago, agrabandole, y hinchandole. Y la vltima es aquella que los medicos llaman indomita, qual suele ser la de algunos pozos, que tiene necessidad de ser cozida, para que adquiera blandura, y se le aparten las partes que tuuiere de mala qualidad: suele ser deste genero tambien la que se derrite de nieue, o granizo.

Algunos philosophos sophistas dan a entender al insipiente vulgo, que el agua no se deue cozer, aunque sea gruessa, cruda, indomita, y de mal olor. Fundan su falacia en aquel lugar de Aristòteles, que se lee en el quarto de los metheoros, capitulo segundo, adonde el philosopho afirma, que todas aquellas cosas que se cuezen se hazen mas gruessas. Dizen ellos: Si el agua es mas nociba mientras mas gruessa, y por el cozimiento adquiere grossedad, cierto es, que el cozimiento, no solo no la enmendara, mas aun la hará nociba, y contraria a las saludes. Respondese a esta objeccion, concediendo que las cosas que se cuezen, adquieren grossedad, y negando que el agua la adquiere: porque el agua no recibe cocimiento: porque es cuerpo simple, sin sequedad alguna terrea, y assi quando dezimos, que el agua se cueze, auemos de entender, que aquel no es uerdadero cozimiento, sino calfaccion. Desta suerte pues, interpreta Perecio a Aristoteles, en el lugar

citado, adonde dize, que por la propia razon el agua sustenta poco, o nada, porque no recibe perfecto cozimiento.

De todo lo dicho se conoce con euidencia, que el agua mala deue ser cozida, para que con su malicia no ofenda la salud. La razon nos enseña Auicena, diziendo, que el cozimiento, que se haze en el agua mala, la sutiliza: porque con el calor, la quita mucha de la frialdad, que era causa de su espesura, y subtilizandola haze, que se aparten, y deciendan abajo las partes que tenian de, malo. De suerte, que el agua mala, segun lo que se á dicho, á de ser cozida, como nos dize el Refran.

Passa mas adelante la sentencia, diziendo, que no solo para corregirse los vicios del agua, á de ser cozida, pero tambien colada. Algunos afirman que se á de entender disjuntiuamente, de suerte que diga o colada; los quales tienen razon: porque como dize el doctissimo Vega; el agua mala, o es gruesa, o turbia, o cenosa; y todos estos vicios, se enmiendan colandola: de adonde se sigue bien, que con sola la colatura, bastaria para su enmienda. Mas nuestro Refran, para mas firmeza, y abundancia de seguridad, no solo se contenta con que sea, o herbida, o colada; pero quiere que reciba la vna, y la otra preparacion; con las quales, sin duda alguna, resultará vn agua bien acondicionada, y sin escrupulo de los vicios que antes tenia.

Los modos que la curiosidad humana ha inuentado, para colar el agua mala, son muchos: De los quales los mas seguros, y vsados son el del mortero grande de piedra. por el qual distila gota a gota, y el de la lana; de la qual se tomarà la que baste, y torcida pondran la vna parte, que entre en el agua, y por la otra, yrá destilando en otra olla, o vaso. Algunos se contentan con solo echar en el agua, que no es buena, vna miga de pan, sin cozerla, ni colarla, y aunque es verdad, que la clarifica algo, no es bastante remedio, para lo que se pretende. Otros por la ocupacion, que traen consigo el cozimiento, y colatura del agua, mezclan al tiempo de beberla alguna porcion de vino. Y finalmente otros, tomando el consejo de Dioscorides, para que las aguas no les ofendan, comen ajos, y es remedio que suele aprouechar mucho.

En conclusion, el Refran es tan verdadero, que todas las demas inuenciones, son de muy poca consideracion, respecto de lo que el nos aconseja, que es: que el agua mala, sea herbida, y colada. Y bastará para su credito, y grauedad, ver que es consejo del oraculo de la medicina, Hipocrates que en el libro de ayre, agua, y lugares, tra-

tando de como se enmendará el vicio, y crudeza de la agua llouediza, dize por expressas palabras, que se cueza, y cuele: porque de no lo hazer assi, adquirirá mal olor, y causará ronqueras, y catarros.

Agua que corre,
nunca mal coge.

REFRAN. XXXIII.

Entre otros mil bienes, que el mouimiento causa a todo, los vegetables, y corruptibles, vno dellos es, que los preserua de corrupcion, y putrefacion: y assi vemos, que los hombres que se exercitan, y mueuen con moderacion, viuen mas sanos, y seguros de enfermedades, y de calenturas putridas. Lo primero, se experimenta en aquellos que habitan en las cumbres, y alturas de los montes, y cerros; los quales (porque alli sopla, y se ventila el ayre con perpetuo mouimiento, y es purissimo, y sin corrupcion) passan su vida sana, y segura de putrefaciones, y de grauissimas enfermedades. Y por el contrario los que viuen en ocio, sin mouimiento, facilmente con qualquier leue ocasion, son assaltados de peligrosos males, causados de la disposicion interna, y subjecion, que tienen a podrecerse, por la quietud corporal, que es primera causa particular en ellos. La propria razon corre en los que hauitan en lugares, y valles baxos, adonde el ayre con su quietud, y detenimiento, se inficiona destruyendo a los que respiran, y siendo causador de pestes, y otras indisposiciones, que abreuian la vida de los mortales. La razon desto nos muestra Aristoteles, en el libro quarto de los Metheoros, capitulo primero, adonde dize, que el podrecerse vna cosa, es ser vencido el calor natural de la cosa que se podrece, por otro calor externo; pues como el mouimiento aumenta, y viuifica el calor natiuo, en los viuientes, de aqui viene que con dificultad se dexa vencer, y no se venciendo, no se podrece.

Entendido lo dicho, que es principio de philosophia, peripatetica, se entiende demonstratiuamente la verdad del presente Refran, el qual nos dize: Agua que corre, nunca mal coge. Que es dezir, que no se podrece: porque el continuo mouimiento, la preserua como a las demas cosas dichas, de mal olor, y de corrupcion, aumentando el

calor natiuo, aunque es muy poco en el agua corriente. Algunos philosophos an arguydo contra esta razon, diziendo, que el agua no es de las cosas que reciben aumento de calor, por el mouimiento, y que assi no valdrá la razon dicha en el agua. Pero Alexandro, y otros muchos vienen a concluyr con razones euidentes, que el agua de las lagunas, y estanques adquieren mal olor, y se podrecen: porque no se mueuen, y la de los corrientes rios, se conserua limpia, sana, y sin corrupcion, solo por el curso continuo de sus aguas, en las quales por el mouimiento, se corrobora, y esfuerza el pequeño calor natural que tienen, y no se dexa vencer del estraño.

No es razon passar en silencio aquel problema quarto, de Aristoteles, que se lee en la particula veinte y dos, adonde pregunta el philosopho, por que razon las cosas que se mueuen en mas breue tiempo, se podrecen, que las que no se mueuen? En el qual lugar repugna la doctrina que auemos aqui puesto, y se contradize á si proprio en el quarto de los metheoros, capitulo primero. La solucion desta dificultad es facil: porque Aristoteles en el problema citado, habla de aquellas cosas, que se contienen en vasos de boca ancha, y abierta, que aunque se mueuan, no se mueue el licor, que se contiene dentro dellos, y assi diremos, que no se mueuen, ni se ventilan, por lo qual se podrecen. De aqui resulta muy clara la doctrina del philosopho, en el quarto de los meteoros, y la que para prueua desta sentencia auemos traydo, a la qual no contradize el problema citado.

No solo por la razon dicha, sacada del philosopho: El agua que corre, nunca mal coge, pero tambien, porque con el corrimiento, y ordinario curso, se golpea, sacude, quebranta, desmenuza, y subtiliza, y en cierto modo se cueze; de suerte que viene a resultar de agua gruessa, y basta, vn agua subtil, y ligera. Ayuda tambien para la bondad del agua el curso y corriente, por partes arenosas, y de cieno limpio: porque pasando el agua por entre las menudas arenas, y limpio cieno, se cuela, y dexa las inmundicias, y suciedades que trae de otras partes, pegadas a las proprias arenas, y cieno, adonde se van luego, por su grauedad. Y assi no ay por que tengan escrupulo los Salmantinos, que beben del ingenioso Tormes: porque antes de regar a Salamanca, limpia el Barco de Auila, y Alba de Tormes. Ni los Zamoranos antiguos dexen tampoco el agua de Duero, por auer recogido cinco leguas antes los excrementos de Toro. Ni los de la gran Lisboa aborrezcan el agua de su abundante Tajo, que antes purificó a Toledo, y otros insignes lugares. Ni la fertil Ecija menospre-

cie para su venida las ondas del plateado Genil, y dorado Dauro, que pocos dias antes limpian, y lauan a Granada, y Loxa. Ni vltimamente las damas Seuillanas truequen las cristalinas corrientes de su Andaluz Betis, por los caños grosseros de Carmona, aunque antes Cordoua las aya inficionado con sus cauallerizas. Porque Agua que corre, nunca mal coge.

Quien es amigo del vino,
Enemigo es de si mismo.

REFRAN. XXXIIII.

Qvanto tiempo â, que tengo vso de razon, veo en continua pendencia, y controuersia, los hombres, diuididos en dos muy contrarios vandos, de los quales el vno, y de mayor numero, defiende con gran fuerza el autoridad del vino, leuantando hasta el cielo sus hazañas. Y el otro con diuersas razones exalta el vso del agua, con las autoridades que escriuimos en su alabanza, en vno de los comentarios antes deste, y por el contrario menosprecia el vino; de suerte que assi le vitupera con vergonzosas razones, como si fuera mortifero veneno. Entre las demas que da por su parte, y entre las autoridades aphoristicas, que trae, para mas fortificar su sentencia, refiere, como por oraculo verdadero, y que no tiene respuesta este Refran presente diziendo: Quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo. Es enemigo (dize) de si mismo: porque amando la bebida del vino se toma con sus propias manos mil generos de males: y assi vemos que el vino trastorna a sus amadores el entendimiento, hazeles mas sin razon que brutos animales, furiosos, rediculos, misserables, habladores, pierden el color del rostro, traen las mexillas caydas, los ojos ensangrentados, las manos temblando, inquietos, y olbidados de si propios, hablando mil desuarios, descubriendo sus secretos, haziendo descompuestas zancadillas, y traspies, y dandose a rienda suelta tras todo genero de vicios indignos de nombrarse a oydos castos. Los quales inconuenientes (dexando à parte mil generos de enfermedades) causa el ser amigo del vino, como dize la sentencia.

Que estos tales sean enemigos de si mismos euidente cosa es: porque si segun dize Aristoteles, en el 1. de los Retoricos, ad Theodetem, capitulo 5. Aquel es verdadero

amigo, que todo lo que considera ser bueno, lo dessea para su amigo: aquel por el contrario será enemigo, que todo lo que es malo, lo dessea para su enemigo. Pues los vinolentos conocen con euidencia ser malos los inconuenientes del vino su amigo, y con todo esso lo dessean para si; luego euidentemente son enemigos de si mismos.

Considerando los antiguos Romanos los inconuenientes, que el vino acarrea a sus amigos, reprouaron su vso en toda la republica, particularmente a las mugeres; por lo qual castigauan tan acerbamente a la desdichada que lo gustaua, como si vuiera cometido vn infame adulterio. Para prueua de las quales acostumbrauan sus maridos, auiendo venido de fuera, llegandose a ellas boca con boca, olerlas. De donde vinieron despues los osculos, degenerando poco a poco aquella tan generosa costumbre, en detestable luxuria.

Los que aman el vino dize Plinio, en el libro decimo quarto, capitulo veinte y dos. Y el bienauenturado san Basilio lo confirma; estos tales se embegecen antes de tiempo, o mueren repentinamente, o pierden las fuerzas del cuerpo, y las del alma. Muchos exemplos tenemos desto; los quales nos muestran que el valor, hazañas, y virtudes heroycas de inuictos Principes, quedaron sepultadas, por ser amigos del vino. Sea testigo desta verdad el magno Alexandro, el qual vencido del vino (auiendo vencido el todo el orbe, como se vè claro en las sagradas letras) con vn furor bestial, por qualquiera ocasioncilla, entre los frascos, y copas, priuaua de la vida a sus amigos. Este proprio Principe, lleno de vino, consintio que la ramera Tais, que seguia su exercito, abrassasse la antigua, y nobilissima casa Real de Xerxes, señora del Oriente. Aristoteles en la seccion treinta de sus problemas question nona, quenta la embriaguez por vna especie de locura. Y el diuino Platon, en el dialogo seys de las leyes, afirma, que el que esta lleno de vino, tiene rabia en el cuerpo, y rabia en el alma. Por lo qual hazen infinitos dessatinos; como le acontecio a Cleomedes Lacedemonio, que estando borracho, se mató con vn cuchillo. Archesilao Pritaneo, siendo de edad de setenta y cinco años, bebio vino tan sin medida, que murio de repente. Andebunto Emperador de los Anglos, fue tan enemigo de si mismo que murio ahogado bebiendo. Anacreon poeta, solia calentar su vena con vino; pero el le dio tan buen pago, que bebiendolo, se ahogò con vn grano de vua, detenido en la garganta. Si queremos dar fè à las antiguas historias, el hijo de aquella valerosissima Reyna Thomiris, sepultado en vino, y en sueño, en vn punto se perdio à si, y a todo su exercito. Anibal

Capitan Cartagines, no vencio á los Africanos vinolentos, con otra cosa, sino con vino adulterado, è infecto con el zumo de la mandragora. Por lo qual, aquel mahometo enemigo capital del nombre Xpno, defendio a sus sequaces el vino. Estos pues son los efectos que el vino causa en sus amigos. Estos son los triumphos, y victorias del padre Bacho; por los quales conocera distintamente qualquier Christiano, que quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo.

Trae consigo el vino, bebido desordenadamente, demas de los males dichos, otros muchos. Vno dellos es, que siempre se acompaña con la deshonestidad. Por lo qual Apuleyo, en el libro segundo dize: Que el padre Bacho es el apacentador, y page fuerte de armas de la diossa Venus. Y el poeta Oracio, en el libro tercero de svs versos, Oda diez y ocho: Que la copa de vino, es muy compañera de la Venus. Ouidio, libro segundo, de remedio del amor afirma, que el vino apercibe los animos para la Venus. Euripides testifica, que quitado el vino de por medio, cessa el ardor sensual. Orpheo en vn hymno, y alabanza de la diossa Venus, la llama compañera de Bacho. De adonde fabulando los antiguos, vienen a dezir, que Priapo es hijo de Bacho, y de Venus: porque los que beben mucho, son inclinados a los deleytes de la carne; como dize Diodoro Siculo, con el qual consiente Pausanias, en el libro nueue. San Chrisostomo, declarando el capitulo primero de san Matheo dize, que qualquier muger vinolenta, y dada á las comidas, será sin duda meretrix.

No son solos estos daños los que el vino bebido á rienda suelta, causa, pues tambien haze a los que assi lo beben, impotentes para la generacion y assi Platon mando quitar el vino aquella noche que se juntan marido, y muger. La qual sentencia aprueua Galeno por buena, en el libro, quod animi mores. La razon desto es, porque el semen es impotente, è inualido, por la mucha humedad, de que consta; en la qual humedad, es muy destemplado, y para que sea bueno ha de ser mas gruesso, y constante; como enseña Aristoteles, en la seccion 3. de los problemas, y lo confirma Rasis, en el 9. de su continente, capitulo 4. No solo por la humedad, es la simiente de los bebedores de ventaja, inepta para la generacion, mas tambien por su frialdad; como enseña Macrobio, en el septimo de los Saturnales, capitulo sexto. Por esta causa (segun afirma Ateneo, con autoridad de Theophrasto, y de Geronymo) el Magno Alexandro murio sin hijos. Colligese esta verdad que voy prouando de las diuinas letras: porque en el libro de los juezes, capitulo treze, dixo el Angel del Señor á la muger

esteril de Manita: Eres esteril, y no tienes hijos; mas concebiras, y pariras vn hijo; pero haste de guardar de beber vino, y de comer cosa inmunda. Guardó el precepto del Angel esta muger, y pario al fuerte Sanson.

El vetustissimo Hipocrates, en el libro de super fetatione, aconseja a los que quieren engendrar hijos que sean sobrios en la bebida del vino. Lo proprio enseña Aristogeno Pithagorico; como refiere Stobeo, capitulo nouenta y nueue. Y Aecio, en el quaternion primero; sermon tercero, capitulo octauo. Oribasio Sardiano, libro primero, capitulo, veinte y dos. Y Rasis, libro quarto, capitulo diez y siete. Esta es la razon, por que las matronas Romanas fueron fecundissimas, y parieron fortissimos hijos, vencedores del vniuerso: las quales no bebian vino.

Siendo pues assi tanta verdad (segun ya prouamos) que los vinolentos pierden las fuerzas del cuerpo, y las del anima, que se enuejecen antes de tiempo, que suelen morir repentinamente, que se escurecen sus hazañas, que tienen rabia en el cuerpo, y rabia en el anima, que hazen mil dessatinos, tiniendo trastornado el entendimiento, que se conuierten en naturaleza de brutos, ridiculos, misserables, sin honra, habladores, furiosos, feos, sin color, y los ojos lagañosos, las manos perlaticas, dan caydas, descubren sus secretos, caen en diuersas enfermedades, cometen enormes pecados, principalmente el de la deshonestidad, y que no son aptos, para ser cassados, por su impotencia: quien aurá que no confiesse, que quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo.

Muchas historias, y exemplos se pudieran traer, para mas confirmacion desta verdad, las quales se dexan por la breuedad; solo aduierto a los desseosos de saber cosas dificiles, que lean a Aristotiles, en el tercero libro de sus problemas, y á su comentador Pedro de Apono, que alli sabran por que causa los que beben mucho vino, siendo el vino caliente, quedan despues frios.

Y por que el azeyte es prouechoso a los borrachos.

Y se huelgan de estar al Sol.

Porque los que estan muy borrachos, no dessatinan, ni dizen locuras; y los que no estan muy borrachos dizen muchas, y dessatinan.

Porque los que beben el vino aguado con mas facilidad se assoman, que los que lo beben puro.

Y porque los que acostumbran â beber mucho vino siempre andan temblando.

Y porque a estos mesmos todas las cosas les parece que andan al derredor, y vna misma, les parece muchas.

Y porque tienen las lagrimas muy faciles.

Y porque la lengua destos yerra, y pronuncia muchas erres.

Otros muchos problemas, se podran saber en el lugar de Aristoteles, que tengo citado, principalmente el diez y siete, adonde enseña el philosopho, que las coles comidas, quitan la embriaguez al que la padece.

Y pues se á llegado a este punto, y auemos prouado quan dañoso sea a los humanos el ser amigos del vino, será justo saber que remedio aurà, para que lo aborrezca el que lo ama.

REMEDIO PARA ABORRECER EL VINO.

Entre los remedios aprouados, para quitar el vino a los que del son esclauos, se tiene por mas excelente ahogar dos anguillas en vna olla de vino, y degollarlas luego, exprimiendo la sangre de la garganta en el propio vino, y luego darselas a comer cozidas en agua y a beber el vino en que se ahogaron.

Sin que sepa el borracho lo que bebe, sino engañado, poniendoselo en parte adonde el lo halle, y lo beba a escondidas.

OTRO.

Tomese la cabeza de vn cordero negro, que le quieran apuntar los cuernos, y esta con su lana, dientes, y huessos, cortada â rayz, se le pegará á la lana media escudilla de la sangre del cordero, hiel de barbos quantidad de vna onza, enjundia de barbo, y manteca de vacas hecha en el mes de Mayo, de cada cosa vna onza, pelos de barbas humanas vn puño, vna salsera de espuma de cauallo de entre las piernas, todo esto se ha de pegar con la cabeza, y sangre, y luego puesta en olla vidriada, tapada con massa de zenteno, se tenga en vn horno tanto tiempo que se seque, para poderse moler, y hazer polbos; los quales se cerneran por cedazo. Destos polbos, tomen tantos como caben en la llaue de la mano, estando cogidos los dedos, y vna ora antes, siendo el estomago ayuno, se echen en tanto vino tinto fuerte quanto bastare, para que el que se cura se embriague, y siendo por la mañana, meneando bien el vino, y polbos, de suerte que no queden ningunos en el vaso, los tomará de vna, ó dos vezes, como pudiere. Auiendolos tomado, se acostará en la cama, y frieguenle las piernas, procurando, que no vomite, como si fuera purga, y quando estará ya borracho, le entraran en vn apossento, con gran cuydado de que no haga algun dessa-

tino, adonde estará nueue dias, desseando en estremo beber vino, y no se lo han de dar, aunque haga promessas: porque passados los nueue dias, no beberá gota de vino, aunque le den vn tesoro; no coma en espacio de seys horas despues de auerlo tomado, o hasta que passe la borrachez; y quando buelua en si acuestenlo, de manera que quede corrido, y afrentado; hasta passar los nueue dias, no ha de beber gota de vino: porque se auria hecho trabajo en valde, mas puede comer alguna carne de carnero, o pollo assado, y comer frutas secas. Passado este tiempo, le pueden fiar la llaue de la bodega, que yo asseguro, no beba gota por todo el mundo, si no es que vuo algun yerro en la cura, o vomitò la bebida.

Aduierto que quando quisieren comenzar esta cura, porque la admita el paciente, le han de dezir, que se haze, para que, aunque beba mucho no se emborrache, antes siempre quede entero, con buen juyzio, que con esto la admitirá.

Con las peras vino bebas,
y sea el vino tanto,
que ande la pera nadando.

REFRAN. XXXV.

Para conocer si el vino es aguado, suelen los vinateros echar moras, o peras crudas, sobre el; las quales si encima nadan, es puro. De adonde resulta clara la inteligencia deste Refran: Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando. Por tanto, se ha de entender tan puro, con la qual pureza se remedia lo que tienen las peras ventoso.

Es buen remedio, para conocer que el vino tiene mezcla de agua, meter dentro ciertos juncos lisos vntados con sebo: porque siendo aguado el vino, se apegan al dicho sebo ciertas gotas de agua.

Es buena prueua para el propio conocimiento, echar del vino sobre vn terron de cal viua: porque si el vino es aguado, la cal se desmorona, y siendo puro, se queda entera.

Echando el vino en vna sarten caliente, si es aguado rechina, y salta; lo qual no haze si es puro.

Apartase el agua del vino con vna toquilla, o con vn delgado paño de lienzo, del qual la vna mitad ha de entrar dentro de la vasija, en el vino, y la otra mitad ha de colgar fuera, para que destile por ella el agua. Otros suelen hazer vasos de madera de yedra, por los quales se passa el agua, y queda el vino.

Quien tuuiere buen vino,
bebalo, no lo dé a su vezino.

REFRAN. XXXVI.

Avnqve parece que repugnan entre si, y que son contrarios el sentido deste Refran, y el del que auemos antes explicado, mostrando con euidencia los graues inconuenientes, que á la bebida del vino se siguen, no lo son: porque aquel se ha de entender del vino bebido a rienda suelta, sin juyzio, y à lo panarrista, y este de aquellos que lo beben con maduro juyzio, templada, y sobriamente, por medicamento, a fin de conseruar la salud, y fuerzas, aguado, y en medida cantidad, que vsandolo assi, quien tuuiere buen vino, bebalo, no lo dé a su vezino, si no fuere por caridad.

Quanta razon tenga esta sentencia en aconsejar que los hombres beban el dulce licor del vino oloroso, y bueno, sus admirables efectos, antiguedad, y nobleza, lo muestran; quien con atencion lo considerare, conocerà que este santo licor, solo, bebido con discrecion, es alimento saluberrimo, y muy sustancial para el animo, y cuerpo, calienta los resfriados, engorda, y humedece los exhautos, y consumidos dá calor a los descoloridos, dispierta los ingenios, haze graciosos poetas, alegra el triste melancolico, buelue bien acondicionadas las asperas condiciones, distribuyese con facilidad por las venas, es mas semejante a nuestro natural, que otra alguna cosa del mundo, aplaca la sed, mas que el agua, dessarrayga la hambre, es triaca contra la ponzoña de la cicuta, restaura instantaneamente el espiritu perdido, alarga la vida, y conserua la salud, haze dezir verdades, mueue sudor, y orina, concilia sueño, aprouecha milagrosamente al cozimiento del estomago, â la digestion, à la generacion de la sangre, y nutricion, haze que los hombres se amen, causa buena esperanza en los animos, y en suma, es vnico susten-

taculo, y refrigerio de la vida humana, assi vsado como alimento, como bebiendolo, por bebida, o tomandolo por medicamento; que ninguna cosa crió Dios, que pueda hazer estos tres efectos, como el vino, de que vamos tratando, cuyas virtudes son tan ynumerables, que ningun arismetico las podra reducir a suma. Pero por ser necessario, para aueriguar la verdad del Refran presente, dezir algo, se prouaran las excelencias, que deste saluberrimo licor, se propusieron.

Es pues el vino, vna de las cosas mas antiguas que se conocen del diluuio vniuersal, hasta estos tiempos; cuyo inuentor fue el gran patriarca Noe, a quien Dios omnipotente quiso tanto, que entre otros bienes que le concedio, como padre piadoso, le dio para su refrigerio, regalo, y descanso en la vejez, industria para plantar la viña, exprimir el zumo de sus vuas, y conseruarlo en candiotas. Los poetas fingen auer sido Bacho hijo de Semele, y Iupiter inuentor del vino; por la qual inuencion le adoraron como á dios, pareciendoles, que inuentor de tan admirable licor, era digno de reuerencia, y culto diuino. Muestra tambien la grande excelencia del vino, su denominacion: porque segun enseña Platon, en el Cratilo, el vino se dize assi de la fuerza, de la ayuda, y de la vtilidad que del reciben los mortales: porque ninguna otra cosa dà tanto vigor a los miembros; y assi entendiendo el gran Homero el consuelo, que este licor dá, a todo hombre, y que calienta el cuerpo con excesso, aconseja, que se beba aguado, y para darlo a entender introduze a la ninpha Calipso, que habla con Vlixes desta manera: Yo señor te serbirè de muy buena gana, con pan, con agua, y con vino tinto, para que desseches de ti la hambre. De las quales palabras podremos entender dos cosas. La vna dellas, que el vino sustenta como alimento. Y la otra, que se ha de beber aguado. No solo Homero conocio que el vino es alimento, pues es parecer tambien del gran Hipocrates, en la segunda seccion de sus aphorismos, adonde dize: La bebida del vino deshaze la hambre. Y en el propio libro: Que mas facilmente se nutre vn cuerpo con bebida, que con la comida. La qual sentencia se entiende del vino principalmente: pero como ya està dicho, se aduierta que se ha de beber aguado: porque con su calor no ofenda, como se colige de las palabras de la ninpha, que dizen: Con agua, y con vino tinto. Confirma este parecer tambien la costumbre, que los antiguos Atenienses guardauan, honrando a Dionisio derecho, y leuantado: porque Anphisteon, Rey de los Atenienses, enseñado del propio Dionisio (que es lo mismo que Bacho) fue el primero que mezcló agua con el vino. Y

assi auiendo andado hasta entonces los hombres encorbados, y abatidos, con la gran fuerza del vino. De alli adelante anduuieron derechos; como lo escriue Philocoro, y lo refiere Rodigino, en el libro septimo de sus lecciones, capitulo quinze.

No solo la ethimologia del nombre, declara la celsitud del vino, y su nobleza, mas tambien su complexion, y temperamento la declaran: porque de las nueue diferencias que Galeno trae, en el libro segundo de temperamentos, la mejor, mas longeua, y jouial es la que consta de calor, y humedad. Pues el vino es en su temperamento calido, y humedo, luego el temperamento del vino es el mas loable, y perfecto de todos, y por consiguiente lo será el vino. Y porque no parezca que hablamos a lumbre de pajas, y sin fundamento, se tenga por cierto, que el calor, y humedad son las dos qualidades que nos viuifican, y conseruan: y que los que son de temperamento calido, y humido, son felices en salud, y larga vida, y esto es tan cierto, que vuo philosofos que afirmaron ser solo el temperamento calido, y humido natural, y bueno, y los mas no. Deste parecer fue el restaurador de la medicina Galeno, en el libro sexto de sanitate tuenda, adonde dize, que los que son muy humedos, son muy largos de vida, y que si passan la juuentud, viuen lo restante con perfecta salud, hasta el estremo, y que solo esta complexion tuuieron algunos por natural. Que el vino conste deste temperamento calido, y humido el mas perfecto de todos, es cierto; segun enseña el philosopho, en la seccion tercera de sus problemas, en la question diez y siete, por expressas palabras. Y Galeno, en el libro segundo de los aphorismos, conmento vndezimo. Lo proprio dize en el libro tercero de las causas de los pulsos, capitulo vltimo, afirmando, que el vino, por ser humido, y calido, restaura los espiritus perdidos con presteza. Muestralo tambien en otros muchos lugares, de los quales, y de las razones que en ellos propone se tendra por cierto ser el vino calido, y humido, que es el mas loable temperamento de los nueue.

El doctissimo Vega, en el libro segundo de su arte medecinal, es de opinion, que el vino es calido, y seco; lo qual prueua con vn lugar de Paulo, en el libro septimo, y con Galeno, que dize que el vino muy antiguo amarga, y que todo lo amargo es caliente, y seco. De adonde infiere Vega, que el vino es caliente, y seco. Esta objeccion de Vega á forzado a muchos sabios varones, que confiessen ser el vino, tomado como alimento, humido, y como medicamento, seco. Otros responden que el vino es humedo; pero que se dize seco: porque consumiendo, y dessecando

los excrementos, seca tambien el cuerpo. Estas respuestas son de poco momento: porque los agentes naturales, no varian sus acciones, segun nuestra ymaginacion: por lo qual auemos de confessar ser el licor del vino humido, y calido, muy conuiniente a los principios de la vida del hombre. De adonde proceden tan admirables virtudes, como en el se hallan. Vna de las quales, y que por sola esta deue ser celebrado, y amado de todo el mundo, es que inclina los proximos a que se amen reciprocamente vnos a otros, conciliando amistades, aun entre los enemigos capitales. Doctrina es la que voy propuniendo del philosopho, en la particula treinta, problema primero, y la experiencia, que es a quien se da mas fee, nos lo enseña. Y vn prouerbio antiguo Castellano ai, que galanamente nos dize: Hombres buenos, y picheles de vino apaziguan el ruydo, que es dezir: Hazen las amistades: porque muchas vezes auemos visto sentarse dos mortales enemigos a vna messa comun, entre otros combidados, y despues de auerse brindado el vno al otro, aunque no de buen corazon, a la fin encendiendose poco a poco, en calor, y en amor, oluidando los rencores passados, leuantarse muy conformes, y abrazarse estrechamente, como entrañables hermanos. Por donde aquel omnipotente Padre criador de todas las cosas, quiriendo juntar en vno los corazones de sus discipulos, no de otro licor, sino de vino hizo su propria sangre, mediante la qual reconcilió con su Padre todo el linage humano. Demas de hazer à los enemigos, que se amen, que es precepto de Dios: haze tambien el vino humanos, y missericordiosos a los hombres. No es inuencion mia esta verdad, que el philosopho por lo menos es quien la testifica, en el problema proximamente citado, diziendo de los que beben vino. Ciertamente que se conuierten en missericordiosos. Hallase en el vino tambien otra admirable virtud, no menos prouechosa para el alma, que las que se han escrito, que es dezir verdades. O admirable virtud, o excelencia que lleua al cielo las almas, haze los hombres fidedignos, honrados reuerenciados, y estimados en la republica, al fin virtud a la mentira, y falsedad contraria. virtud que ninguna maquina traza, ni embeleco en los hombres, ni el proprio tiempo la pueden contrastar, y siendo simple, sin doblez es acomodada a la naturaleza de los hombres, y ella sola, sin auxilio de nadie se defiende. En fin virtud que se halla en la ignocencia de los niños, y en la simplicidad del vino. Conociendo los antiguos esta marauillosa propriedad en el licor del vino, le llaman: Veridico, pronunciador de verdades; y assi era prouerbio muy vsado entre ellos: *In vino est veritas*, en el

vino està la verdad. Hallará el curioso este prouerbio en las chiliadas de Erasmo. y Rodigino, en el libro sexto, capitulo diez y seys, le refiere diziendo: El vino en la puericia, y fuera della dize verdades. De adonde vino el prouerbio Castellano, y de la experiencia que se lo enseñó a dezir: Despues de beber, cada vno dize su parecer, que es la verdad. Tambien se suele dezir por prouerbio, y en significacion, que el vino descubre lo oculto, diziendo verdades: El vino anda sin calzas. Interpreta Hernan Nuñez el comendador: Anda sin calzas, porque dize verdad. De aqui nacio el otro Refran, que tambien escriue el proprio autor.

No ay tal testigo,
como vn moduelo de vino.

Que es dezir: No ai testigo que con tanta verdad declare, como el que vuiere bebido cantidad de vino.

La ynestimable virtud de la esperanza, tambien se corrobora, y esfuerza en los animos de los hombres con el vino; segun doctrina de Aristoteles, en el problema primero de la trigessima particula; y dando la razon dize: Que assi como los jouenes son mas confiados que los viejos; assi los que beben vino tienen mas esperanza que los que beben agua: porque el calor del vino ocupa el lugar en que consiste la esperanza y sabiduria. De adonde parece tambien, que enseña Aristoteles, que el vino haze los hombres agudos, y sabios, no bebiendolo con excesso.

No es razon passar en silencio otra loable virtud, de que Dios dotò a este licor; la qual se dize fortaleza, y osadia. Esta es la que haze que los hombres con diligencia acometan e intenten cosas heroycas, y de honra, que sufran con mejor semblante los trabajos, y dolores, y la muerte, por no dar muestra, ni señal de cobardia, o de temor, o por no incurrir en nota de infamia: la qual osadia es la que surca el mar, intenta lo arduo, acomete lo dificil, vence las batallas, y se alza con la honra en el mundo, mas que otra virtud alguna. Porque veamos, quien ai que sea el dia de oy honrado, o remunerado? Eslo por ventura el prudente? El sabio? O el templado? No. La animosidad, y osadia es la que atrae á si los ojos de todos, y la que se alza con el nombre de honesto. Digannos esto (como dize Tulio) los ynumerables dones, los premios, y honras que las republicas, los Reyes, los Emperadores, y Capitanes proponen a los fuertes osados: diganlo las coronas militares, las astas, los collares, las manillas, los anillos, las estatuas a pie, y a cauallo, los tropheos, triumphos, y recibimientos, con que los varones animosos son honrados. A los quales demas destas decoraciones huma-

nas, solian los antiguos hazer fiestas, y juegos, como si fueran diosses. Tales fueron en Athenas Castor, y Polux, en Thebas Hercules, y Bacho en la India; el qual afirman muchos escritores, que fue el primero que vsò los triumphos militares, y coronas. Tambien quieren algunos, que este mismo Bacho sea el que dio primero el sarmiento, como baston, en señal de honra, y osadia, a los valerosos centuriones. Y algun moderno ai que diga, que dio el sarmiento, y no otra suerte de madera, en significacion de su osadia, y fortaleza: porque su fruto, que es el licor del vino, haze los hombres fuertes, y animosos. Y porque no entienda el lector que se echan palabras al viento, aduierta que el philosopho y la experiencia nos enseñan, que resplandece en el vino la virtud de que vamos tratando. Dize pues Aristoteles, en la particula tercera problema diez y seys: *Propter quid autem vinum audaces facit.* Por que razon (pregunta) el vino haze los hombres osados? De suerte que lo supone por cierto; la experiencia tambien lo á enseñado en mil ocasiones, como se vio en Malta, quando estuuo oprimida de infinito numero de turcos, que la tuuieron sitiada casi tres messes, dandole cada dia, por vna, y otra parte a vn tiempo subitos, y espantables assaltos, renouandose cada ora la parte de los turcos, con gente de refresco. Dize el autor que escriuio el cerco de Malta, que como el Gran Maestre no tuuiesse gente con que refrescar su parte, que hazia beber a los soldados que andauan ya hechos mil pedazos, cansados entre cuerpos muertos, a cada vno vna vez de vino, y esto muchas vezes, para que se animassen, y siruiesse de refresco. Por la qual industria deue ser el Gran Maestre dignamente exaltado, y respetado por gran soldado, pues con este ardid, y otros uencio el poder del gran Turco. Yo he conocido algunos destos, que el vulgo llama valentones, que no auiendo bebido, no hazen cosa señalada, y bebiendo algun vino acometen cosas, que parecen impossibles; por las quales adquieren fama de valientes. De los exemplos puestos, y de la autoridad del philosopho queda con euidencia prouado, que el vino haze los hombres animosos.

Resplandece en este licor otra marauillosa propriedad, por sola la qual, quando no imprimiera en los animos de los hombres otra, deuia ser vsado, con la moderacion que està dicha: esta propiedad, es alegria, contento, y gozo, testigo es desta verdad el santo Propheta Dauid, en el Psalmo ciento y tres, que escriuio: *Pro mundi commendatione*, adonde hablando con Dios dize, entre otras muchas alabanzas: Para que Señor produzgas el pan de la tierra: *Et vinum lætificet cor hominis*, y el vino alegre el corazon

del hombre. Y en el libro tercero, de Esdras, capitulo tercero; aquel mancebo que afirmaua ser el vino la cosa mas fuerte del mundo, entre otras virtudes dize del; que conuierte los entendimientos de los hombres, y los reduze en toda tranquilidad, y alegria, para que no se acuerden de alguna tristeza. El Eclesiastico, capitulo treinta y vno, con diuinas palabras dize: El vino desde el principio fue criado para alegria del hombre, y no para que se embriague con el, Gozo del anima, y corazon es el vino bebido con regla. Estas son palabras del Eclesiastico. Ludouico Celio Rodigino, en el libro quarto de sus lecciones antiguas trae las causas del contento, y de sentencia de los antiguos afirma, que el vino alegra los corazones, bebido con moderacion: porque aumenta, y cria sangre loable, clara, y luzida, de la qual mana alegria, y risa, mouida de los espiritus claros, y resplandecientes, que se leuantan de tal sangre, y esclareciendo el assiento del anima, la llenan de gozo. De las quales sentencias, assi humanas, como diuinas, parece auer criado el omnipotente Dios, el vino, para remedio de la tristeza, y de la vejez. Assi lo afirma Platon, en el libro de legibus, diziendo: Concediónos Dios el vino, para remedio de la vejez, con el qual alegrandonos, nos ymaginamos, robustos mozos. Trae la razon Rodigino, en el libro veinte y ocho, y dize; que el calor de los viejos, como sea languido, è imbecilo, reforzado con el calor aduenticio del vino, les haze olbidarse de la senectud, y de su compañera la tristeza. Muchos de los sabios antiguos dixeron, que la tristeza, y melancolia, son tosigo, y veneno de la vida del hombre, que abreuia los dias de la vida, que la aniquila, y consume. Y buscando triaca, y antidoto para tan pestifero mal, hallaron ser el remedio cierto, vna vez de generoso vino, qual es lo de Sanmartin, Ciudad real, Guadálcanal, Logrossan, Guadalupe, y otros tales.

Trae esta doctrina Rodigino, libro treinta, capitulo veinte y seys, ablando de como conuiene que los combidados esten con rostro alegre a la messa. Considerando Aesculapio, que el vino con tanta excelencia hauienta la tristeza de los corazones, dixo que tenia este licor tanto poder como los diosses. Asclepiades en el volumen que escriuio, afirma lo proprio, diziendo ser el vino ygual a las deidades. Es tan cierto, y experimentado lo que voy prouando, que no ay persona de tan rudo entendimiento, que no lo tenga por euidente, y mas el que vuiere leydo aquel Refran antiguo de que vsan los apassionados deste licor, que dize.

Lo que no vá en vino,
va en lagrimas, y suspiros.

Que es lo propio que dixo el poeta, en el primero de los Eneidos: *Adsis lœtitiœ Bachus dator & bona Iuno.*

Hallanse otras gracias, y excelencias de gran consideracion en el antiguo licor de que tratamos, de las quales, no es la de menos estima hazer agudos, y ferborosos poetas. Doctrina es muy assentada, que el furor diuino tiene quatro diferencias, que son furor profetico, amoroso, bachico, y poetico; segun nos enseña Platon, en el phedon, ò depulchro, adonde auemos de entender, que el furor poetico, es natural; pero que se ayuda mucho del furor amoroso, y tanto que algunos hizieron a Cupido el inuentor de la poetica: por lo qual el Petrarcha dize, que el amor le hizo poeta, en aquella cancion que comienza.

Qual dolce empio antiquo mio signore.

El furor prophetico, que es diuino, resplandecio mucho en Dauid, y otros semejantes, por inspiracion diuina, mas viniendo a nuestro pensamiento fundado en la doctrina de Platon, en el lugar citado, digo: Que el furor Bachico, que es el del vino, es el mas eficaz material, para la poetica, adelgaza el entendimiento, e influye en los poetas conceptos a montones; segun se colige de Homero. Y del poeta Ennio se dize, que nunca entró a cantar las batallas ayuno. Y Horacio afirma, que las musas guelen a vino luego de mañana. El antiguo poeta Alceo, y el comico Aristophanes, nunca hizieron buen verso hinchado, y sonoro (segun refiere Rodigino) sino quando estauan hechos vna sopa de vino. De aqui nacio el prouerbio Latino que trae Erasmo: *Aquam bibens nihil boni parias*, que es dezir: No harás cosa buena si aborreces el vino. Y otro: *Non est ditirambus si bibat aquam:* No es poeta el que bebe agua.

Y lo que es de mas estima en este licor bebido en cantidad suficiente, es que viuifica el anima, y cuerpo, conseruando la salud. El Eclesiastico dixo: *Sanitas est animœ & corpori sobrius potus.* La bebida moderada, es salud para el anima, y cuerpo. Atheneo dize, que los antiguos honrauan a Bacho Higiotes, que es lo mismo que saludable: porque su cantidad moderada, viuifica el alma, y cuerpo. Corroborase esta verdad con muchos lugares de Galeno, principalmente con el que se lee en el libro, Quod animi mores, capitulo tercio, adonde de sentencia de Theogene, medico, y suya afirma ser el vino bebido con excessiua quantidad, enfermo, y si se bebe con prudencia, muy sano: porque en conclusion (dize) el vinó comodamente vsado es eficaz auxilio, para que el estomago cueza bien la comida, y se distribuya por las venas se engendre loa-

ble sangre, y se sustente regaladamente el cuerpo. Y en el tercero de temperamentos afirma tambien, que el vino es la cosa que con mas celeridad, y presteza, nutre, sustenta, y corrobora nuestros cuerpos, restaurando las fuerzas perdidas. Por lo qual en el libro duodecimo del Methodo, capitulo quarto, no solo concede este licor Galeno, a los que estan sanos, mas tambien a los que padecen calenturas sincopales, con falta de espiritus: porque ninguna otra comida, ni bebida, con mas facilidad restaura las fuerzas; y para esto dize, que elijamos vinos aloques calidos. Y en el octauo del Methodo, capitulo tercero dize tratando la curacion de las calenturas diarias, que proceden de crudezas; que a los que las padecen, se ha de dar a beber vino, y que es mas vtil para qualquier efecto que no el agua: porque ayuda al cozimiento, y mueue sudor, y orina. Pero aduiertenos, que este vino ha de ser valadi, de pocas fuerzas, de claro color, y delicado. Y en el proprio lugar afirma, que Hipocrates lo concedia en calenturas agudas.

Que accidente assalta la salud de los hombres, que con mas breuedad consuma sus carnes, y robe el color de sus rostros, que la vigilia? El andar dando buelcos en la cama, contando los toques del relox toda la noche ymaginando mil disparates? Pues el remedio deste tan graue mal se halla en el vino bebido como está dicho: porque este licor humedeciendo el celebro, y ahuyentando la sequedad de todo el cuerpo, y refocilando el espiritu, no con la violencia que el opio, ni como los demas medicamentos opiatos, estupefacientes, mas antes con su calor humido semejante al nuestro natiuo, prouoca los mortales a dulce, y profundo sueño. Enseñanos esta verdad la experiencia quotidiana, y Galeno en el libro segundo de los lugares enfermos, capitulo ultimo. Y el poeta Griego Cipro, hablando con Menalao dize, que los diosses criaron el vino, para tres fines, para la salud de los hombres, para la qual conuiene la primera vez, que se bebe en la comida; y para que se amen dize, que se ha de beber segunda vez, y la tercera, para el sueño. Refiere esta doctrina Celio Rodigino, en el libro dezimotercio de sus lecciones, capitulo vndecimo, el qual la confirma en el libro veinte y ocho, capitulo veinte y nueue.

Pero lo que es mas de considerar, acerca deste licor, y lo que admira los hombres, es que siendo de su natural calido, aplaca, y mitiga la sed, mas que el agua; la experiencia lo muestra, y el philosopho lo dize, en el problema quarto de la particula vigesima septima: *Vinum vtique magis sitim sistit quam aqua:* El vino mas aplaca la sed,

que el agua. Pedro de Apono, en el comentario es de parecer, que este vino que aplaca la sed, sea muy frio. Mas el padre de la medicina Hipocrates, en el libro de Dieta saludable, nos manda, que para estinguir la sed, demos vino muy frio, y aguado, cercenando la comida y el exercicio.

El medico Isac, como refiere Pedro de Apono, no solas las virtudes dichas atribuye al vino; pero tambien afirma que se halla en el la propriedad de la triaca magna: porque calienta admirablemente los cuerpos frios, y por el contrario refresca los calidos; cosa que pasma los entendimientos, y que no se halla en otro medicamento, mas que en la triaca, y en el vino: y si la triaca es el mas prestantissimo medicamento, de quantos la humana naturaleza, hasta nuestros tiempos ha inuentado, crean todos, que possee tan euidentes, y milagrosas virtudes, contra todo genero de veneno, y otros males: porque se compone, y haze de oloroso vino, sin el qual la triaca seria de ningun efecto: porque faltandole el vino, le falta el alma.

Considerando Dioscorides, que el vino possee facultad contra veneno, le manda dar a los que vuieren tomado tosigo de la cicuta; con la qual bebida de vino sanan luego los atossigados. Y si no me creen a mi, lean à Dioscorides, en el libro quarto, capitulo ochenta. Y à Rodigino, en el libro veinte y ocho, capitulo treinta y cinco, donde de sentencia de Galeno, y de todos los sabios antiguos afirma ser el vino vnico solacio, y refrigerio de la vida humana, y el que restaura el espiritu perdido, y alarga la vida, y defiende de veneno.

Y porque he visto algunos que sin fundamento de razon, a carga cerrada, y no haziendo distincion alguna, priuan deste licor a todo genero de gentes con gran daño de las saludes, y aun de los señores de viñas: diganme estos inuencioneros, si fue buen medico Galeno? Si Hipocrates fue inuentor de la racional medicina? Pues estos insignes varones lo vsaron: porque auemos de priuar deste bien a los mortales? Auicena de nacion moro, vno de los mas insignes medicos, que el mundo a tenido, aunque contra su maldita seta, lo bebia; como dize Sorsano, en la vida que escriue del mismo Auicena. Alaba el vino este medico, en el libro primero, sen. segunda, doctrina segunda, capitulo quinze, adonde dize, que es de las cosas que crian mas loable humor en las venas. Y en la sen. tercera, libro primero, manda expressamente, que los viejos lo beban, para que juntamente prouoque la orina y caliente el cuerpo. Y en el libro quarto, sen. septima, tractado segundo, capitulo segundo, afirma, que es el vino de aque-

llas cosas que hazen claro, y rubicundo el color del rostro. Pues si este insigne medico moro, forzado de la razon, atropellaua su maldita ley, y seta, que manda, que no lo beban, y el lo bebia, y lo alaba en todas las partes que he referido, y en otras muchas: porque no lo beberan templada, y sobriamente los Christianos a quien parece que nuestro Redemptor Dios quiso mostrar que era cosa vtil beberlo, en aquel famoso milagro que obró en las bodas de Caná de Galilea, mudando, y conuirtiendo el agua en vino, á la vista de su Santissima Madre, y de gran numero de combidados: con el qual milagro mostrò, y manifestó Christo nuestro Redemptor su Gloria. Adonde auemos de entender euidentemente, que si el vino fuera nociua bebida, para los humanos, vsandolo con moderacion, Christo nuestro Redemptor, no lo diera a sus amigos.

De todo lo dicho hasta aqui, conocerá el que lo aduirtiere sin passion, quan necessario sea el vino para la salud de los hombres, y quan celebrada cosa fue de todos los antiguos, y modernos; pues no se sabe curar llaga antigua, ni fresca, ni dezirse ensalmo entre soldados, ni restituyr el animo perdido a los misserables desmayados, sin que enteruenga el autoridad del vino: el qual licor sustenta como comida, y aplaca la sed como bebida, y sirue de condimento en los guisados. En resolucion no se á hallado licor que compita con el ni que juntamente cure el animo, y cuerpo, haziendo los hombres prudentes, como se podra ver en aquel emblema tan celebrado de Alciato, cuyo titulo es: *Vino prudentiam augeri.* Con el vino se aumenta la prudencia.

Hæc Bachus pater, & Palas communiter ambo
templa tenent. Soboles vtraque vera Iouis.

De todo lo propuesto hasta aqui, se saca en limpio la conclusion desta question tan reñida; la qual es, que el vino bebido sobriamente, y con templanza, es admirable remedio, y vnico refrigerio de los hombres, assi para la salud, como para las cosas de prudencia, pero bebido sin tiento, à rienda suelta, y sin moderacion, es causa de muchas misserias, y vicios; en fin es la piedra del toque en que se conoce lo que es cada vno. Prueuase bien esta conclusion con todo lo que hasta aqui se á dicho por vna, y otra parte, y con vna sentencia de san Ambrosio, del tercero exameron, que comienza: *Deus qui sciret quod vinum sobrie potatum.* La qual refiere Mercado en la institucion segunda del libro primero.

Pero áse de aduertir, que entonces se bebe el vino tem-

pladamente, quando se consideran el temperamento del que lo bebe, y la edad, y el temple de la tierra, y region en que se viue: porque conforme la variacion destas cosas, se varia tambien la quantidad, y qualidad del vino: y assi digo, que los cuerpos calidos en su temperamento, o por su edad, beban el vino aguado, mas, o menos, conforme fuere, mas o menos el calor. Considerando Hipocrates esto, dixo; que los de naturaleza calida, bebiessen vino muy aguado, y blando. Y aunque es verdad que Platon en el libro de legibus dize; que los niños no beban vino hasta la edad de diez y ocho años, con todo esso Hipocrates, a quien se á de dar credito dize; que los niños pequeños, se han de mojar en agua caliente, y beber vino muy aguado: esto dixo en el libro de dieta. Y en el libro de aqua, aere, & locis, afirma, que para que los niños se crien sanos, y sin piedra, beban vino muy aguado: porque esto no abrassa, ni desseca las venas. Que los viejos lo ayan de beber es muy cierto, de sentencia de Platon, y de toda la escuela medica: y tanto, que dizen ser su total remedio, para rejuuenescer. Los de mediana edad, lo han de beber, no tan puro como los viejos, ni tan aguado como los niños.

Tomando indicacion del tiempo, dize Celso, y Platina, que el Imbierno se beba en menos quantidad; pero mas puro, y el estio mas aguado, y mas quantidad. Assimismo los moradores de regiones frias, lo beberan mas puro, y los que habitan lugares calidos, blando, blanco, y aguado, y los de regiones templadas, guarden medio entre vno, y otro.

Conuiene considerar tambien la naturaleza del vino: porque los que son de robusto cuerpo, y trabajadores deuen beberlo tinto, y de sustancia gruessa, para sufrir mejor los trabajos; pero la gente vrbana, los que hazen poco mouimiento corporal, y tratan de letras, a estos tales conuiene lo blanco, y delicado, tambien como a los que son de carnes apretadas, y angostas venas; mas los que son muy abiertos de poros, vsarân de lo tinto.

Aduiertese que siempre se cueza bien el vino en el estomago: porque de auer falta en esto, se conuertirà en humores frios, flegmaticos, causa de mil enfermedades.

Los autores, comunmente, escriuen muchas diferencias de vinos, y bebidas: de las quales la zerbeza vsada en Flandes, y en Inglaterra, se haze de ceuada, o trigo, con lupulos. Y los Indios hazen tambien bebida de maiz, y palmas. Los Vizcaynos la sidra, hecha de zumo de manzanas. Trató de todas estas diferencias Plinio, en el libro veinte y tres, capitulo primero, y en el libro catorze, capitulo diez y seys. Escogerà pues el prudente de todas estas dife-

rencias, la mas conueniente a su temperamento, edad, region, y tiempo del año: porque aquella será mas a proposito de su salud, y la que aconseja el prouerbio presente, y la que dize, que no se tenga en poco, antes se estime como medicamento, conforme a su natural de cada vno: por lo qual no se ha de dar al vezino, pues en ella consiste la salud de los hombres, a quien suplico quando este discurso lean no entiendan soy apassionado, por el licor de que he tratado: pues que no le bebo, mas la razon puede tanto, que no se á podido escusar lo dicho. Y porque no ai lugar, para comentar en este tratado breue, todos los Refranes de vino los escriuo aqui, sin declaracion: cogilos yo de varios autores, principalmente del Comendador Hernan Nuñez.

Vino sine aqua, corpore triaca, aqua sine vino, corpore venino.
Vino vsado, y pan mudado.
Vino marido, que me fino.
Ajo pio, y vino puro, passan el puerto seguro.
A torrezno de tocino, buen golpe de vino.
Beber a codo alzado, hasta ver las armas del mal logrado.
A bocado haron, espolada de vino.
Agua al higo, y à la pera vino.
Amargame el agua marido, amargame, y sabeme el vino.
Beber de codo, y caualgar de poyo.
El peze, y el cochino, la vida en el agua, y la muerte en el vino.
Despues de beber, cada vno dize su parecer.
El vino anda sin calzas.
Dixo la leche al vino, bien seays venido amigo.
Tal es el vino para los gargajos, qual san Bartolome para los diablos.
Do entra beber, sale saber.
Hombres buenos, y picheles de vino, apaciguan el ruydo.
La casa enuinada, medio empeñada.
La vida del perdido. poco dinero, y harto de vino.
La que se enseña a beber de tierna, embiará el hilado a la taberna.
La leche con el vino, tornase venino.
Quando el viejo no puede beber, la guessa le pueden hazer.
La muger, y el vino, sacan al hombre de tino.
Lo que no va en vino, va en lagrimas, y suspiros.
Quien tras ensalada no bebe, no sabe lo que pierde.
No ai tal testigo, como vn muduelo de vino.
Puerco fresco, y vino nueuo, Christianillo al cementerio.
No me echeys agua en el vino, que andan gusarapas por el rio.
Quando comieres pan reciente, no bebas de la fuente.
La leche, y el vino, hazen al viejo niño.
Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando.
Pan á hartura, y vino a messura.
Pan, y vino andan camino, que no mozo garrido.
Suelas, y vino, andan camino.

Dixo Salomon, que el buen vino alegra el corazon.
Si como me diste en el ojo, me dieras en el jarro, bonica me auias parado.
El vino como Rey, y el agua còmo buey.
Sangraos Marina, sopa en uino es medicina.
Si assi corres como bebes, vamonos a liebres.
Si quereys que bayle, ande el barril delante.
De las aues que alzan el rabo, la peor es el jarro.

Comida fria, bebida caliente, nunca hizieron buen vientre.

REFRAN XXXVII.

Pertenece esta sentencia, al modo de vsar la comida, y bebida: y assi me parecio, por contener en si, cosa de tanta importancia, como saber si es conueniente a la salud, comer caliente, y beber frio, ingerirla con las que hasta aqui se an declarado, que tratan de la comida, y bebida. Dize pues que la comida fria, y la bebida caliente: son de gran inconueniente á la salud. Y por el contrario auemos de entender, que quiere el presente prouerbio, que para la conseruacion de la salud, vsemos a comer actualmente caliente, y à beber actualmente frio.

Prueuase el primer miembro deste Refran que nos exorta a que vsemos a comer caliente, con autoridades, con razon, y con la experiencia. La autoridad es del principe Auicena, que en el libro primero, sen. tercera, doctrina segunda, capitulo septimo, tratando del orden que se á de tener en la comida; dize por expressas palabras, que en tiempo de Imbierno, comamos el manjar actualmente calido, y por el Estio con algun calor, aunque sea poco. Y en la sen. sexta del libro quarto, tratado segundo, particularmente del pescado nos enseña, que lo comamos caliente: porque de comerlo frio (dize) se suelen seguir accidentes tan vehementes, como del veneno de los hongos. Por lo qual escriue en este proprio lugar la curacion de tan graue mal. Del proprio parecer es Paulo Agineta, en el libro primero, capitulo cinquenta y quatro; adonde afirma, que la carne, y legumbres, se han de comer calientes.

La razon tambien nos dá a entender el prouccho de la comida caliente: porque la comida es necessaria para aplacar la hambre; la qual nos acuerda, que el cuerpo esta

necessitado de sustancia solida, seca, y calida, assi como la sed nos haze dessear lo frio, y humedo. De lo qual entenderemos, que la comida caliente, satisfará mas el apetito del comer, que la fria, pues se dessean cosas calientes.

Prueuase tambien: porque aquella comida causará mejor vientre, que con mas facilidad se cueze en el estomago; pues la comida caliente con mas breuedad se cueze, y conuierte en chilo: porque el calor natural del estomago, tiene menos que hazer para calentarla, y alterarla: luego la comida caliente será mas saludable: y por el contrario la fria, como dize el Refran, nunca hará buen vientre. Refuerzase la razon desta sentencia: porque si la bebida es fria (como es verdad que lo á de ser) y la comida tambien lo fuesse, resultaria de la frialdad de lo vno, y de lo otro, que el calor natural del estomago, se apagaria, y ahogaria o por lo menos se debilitaria, de suerte que se siguiessen graues inconuenientes, que es lo que dize el prouerbio: Nunca hizo buen vientre.

La experiencia a quien se deue gran credito, es quien mas a esclarecido esta verdad, con los dessastrados sucessos de varias enfermedades, causadas en los que comen frio, o fiambre; los quales estan muy proximos a perlesia, apoplexia, y gota, y otros males, que se engendran de crudezas de estomago, hechas por la frialdad actual de lo que se come. Y quando no luego, el proprio dia que se cometen estos yerros se paguen con las enfermedades dichas, por lo menos, es cierto, que sentiran en sus vientres algunas indispusiciones, dolores, ventosidades, vomitos, o camaras; como dize nuestra sentencia.

Aduiertase aqui para respuesta de las objecciones que se podrian poner, que la comida de que trata este Refran, es aquella que se haze de carnes, y pescados cozidos, o assados, o guisados al fuego, en sarten, o cazuela, o en forma de pasteles, o en otra diferencia de guisados: los quales manjares han de ser calientes: porque de comerse frios, resultaran las pessadumbres de vientre, que auemos dicho, que ya qualquier prudente tendra experimentadas. Y assimismo se á de entender que no quiere nuestro Refran, que esta comida sea tan caliente, que el calor estraño della venza el natural del estomago, y alze ampollas en la boça; antes este calor de la comida, deue ser facil templado, y suaue, considerando el tiempo del año, y la edad: y complexion del que lo come: porque el Imbierno; como afirma Auicena, en el lugar citado, se ha de comer la comida mas caliente, que en el Estio. Y los viejos, o flematicos, assimismo la podran vsar con mas calor, que los mozos, y colericos.

Aduiertase tambien, que ai muchas comidas, que conuiene comer frias: estas son el pan, el qual primero que se coma, se ha de enfriar, muy cubierto: porque el propio calor que se le pega del horno, consuma el agua, y humedad, que al tiempo del amassar se le mezcla: y quando ya está frio, que es mas de diez horas despues de auerse cozido, siendo ya exalada por vapores el agua, entonces, es su propria ocasion de ser comido, como prouamos en el comento de la sentencia, que dize: Pan de ayer. Assimismo ai otras comidas, las quales en el tiempo del Estio, quando se está el mundo abrassando, o quando el paciente está afligido con calor de calentura, o porque su propria naturaleza lo pide assi, se han de comer frias. Estas son las ciruelas, moras, manzanas, cerezas, guindas, melones, granadas, y las demas frutas del Estio: y Otoño: de las quales dize Galeno, que auemos de vsar, mas por medicamento, para refrigerarnos, que por comida para sustentarnos; como se ve muy claro en el capitulo veinte y quatro del libro segundo de la facultad de los alimentos; adonde hablando de la granada, dize, que siempre se coma por medicamento, y no por alimento. Y en el capitulo vndecimo del proprio libro, dize, que las moras se coman frias al principio de la messa, para que nos refresquen, y ablanden el vientre. Destas frutas pues, de que vsa el hombre, para defenderse del calor del tiempo, ò de alguna enfermedad colerica: destas pues no se á de entender el Refran: porque antes conuiene comerlas frias, para defenderse del calor.

La segunda parte de la sentencia dize: Bebida caliente, &c. Adonde parece que auemos de entender, que siempre para viuir con salud nos deuemos guardar de beber el agua, o vino tibio, o caliente. Esto proprio nos enseña Auicena, en el libro primero, sen. segunda, doctrina segunda, capitulo diez y seys; adonde tratando del agua dize, que la que no fuere fria, corrompe la digestion, haze nadar el manjar en el estomago, no quita la sed, es causa de hidropesia, y consume el cuerpo con su calor. Y el proprio autor, en la tercera del primero afirma segunda vez este parecer. Isac, y Aliabas insignes medicos, dixeron lo mismo. Y Rasis en el libro tercero de los que escriuio al Rey Almanzor dize assi: El agua que no tiene tanta frialdad, que con ella dè contento al gusto del que la bebe, hincha el vientre, no mitiga la sed, destruye el apetito, y la gana de comer, y consume el cuerpo: y concluye con dezir, que no es cosa que conuiene para la salud dexar de beber frio. Pero para que nos cansamos, prouando con autoridades, lo que cada dia se experimenta, pues es cierto que el agua

sin frialdad, quita la gana de comer; de suerte que ai quien el dia que la bebida no está fria, o no come, o si come es por fuerza, y con tristeza, no le satisfaziendo lo que bebe. De adonde se sigue indigestion de estomago, ventosidades, dolores de vientre, que es lo proprio que nos dize el Refran.

Y si alguno dixere, que Auicena en el capitulo diez y seys, de la sen. segunda, que agora citamos, manda beber vna vez de agua caliente. Respondo que Auicena la vsa por medicamento, estando el vientre ayuno, para limpiar las flemas del estomago, y para que el vientre duro se ablande, y alargue, y no la vsa por la bebida principal que se mezcla con la comida, que es de la que dize el Refran, que sea fria y no caliente.

Ofrecese para mas perfecta declaracion desta sentencia, la ocasion (que ella propria se nos a venido á las manos) de sacar en limpio, y aueriguar, si conuiene para la salud beber muy frio; pues dize el Refran, que la bebida ha de ser fria, y lo auemos prouado con autoridades, y razones.

Acerca de la dificultad propuesta, estan diuididos los gustos de los hombres en dos encontrados vandos. De los quales vnos defienden a bocados (como dizen) que no conuiene beber frigidissimo. Otros por el contrario, fundados en la delectacion que causa la bebida fria, y dexandose lleuar de lo que el vulgo en estos tiempos vsa (y tanto que se tiene por caso de honra enfriar con nieue) sin considerar el daño, o prouecho, que de tal bebida puede resultar, afirman ser de importancia, el beber todo el año estremamente frio. Y assi ai algunos tan viciosos en este estremo, que en el mes de Enero, quando el mundo se está elando, y el agua está (conforme al tiempo) frigidissima, buscan yelos, y carambanos, para enfriar con ellos, y hazer dellos vasos, por donde beber.

Conuendra pues, para aueriguar esta discordia, y para que cada vno entienda, lo mas conueniente a la salud, disputar tres puntos. El primero es, si conuendra, que los hombres sanos beban el agua mas fria que lo que ordinariamente suele estar en las fuentes o tinajas, como la dá el tiempo. El segundo, con que leyes, y condiciones se podra beber frio, que haga menos daño. Y el tercero, qual sea mejor modo de enfriar.

Viniendo pues al primer punto, que es si conuiene para la conseruacion de la salud, beber los que viuen sanos frio, mas que medianamente, dezimos que parece que no; segun doctrina del gran Hipocrates, en el libro quinto de sus aphorismos, sentencia diez y siete; adonde dize, que lo frio causa pasmos, y temblores de calentura. Galeno en

el comento deste aphorismo, afirma lo mismo, y dize, que se ha de entender de la frialdad, sin moderacion. El proprio Hipocrates, en el aphorismo diez y ocho, que se sigue al que agora citè, buelue a dezir: Lo frio es enemigo a los huessos, a los dientes, a los neruios, a los sessos, y al tuetano del espinazo. Y mas adelante, en la sentencia veinte y quatro, tratando de la bebida estremamente fria dize: Lo frio como nieue, o yelos, es enemigo al pecho, mueue tos, rompe las venas, y causa corrimientos. Galeno en el comentario, es del proprio parescer. Y el docto Vega, declarando este aphorismo dize, que la bebida tan fria como nieue, no solo causa los daños que el aphorismo enseña, mas que tambien debilita el estomago, higado, tripas, vexiga, y neruios; y pasma los dientes. En este lugar Vega, reprehende asperamente a los que beben tan frio. Y Valles, sobre el proprio aphorismo, dize, que los que beben muy frio; siempre estan promptos, para graues males. Y confirma este parecer en su philosophia sagrada, declarando aquel lugar de la sagrada Escriptura, que se lee en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios: Sicut frigus niuis, &c. Galeno, en el libro de buenos, y malos alimentos, al fin del, persuade con razones a los vrbanos, que no se exercitan, que huyan de la nieue: porque aunque con la juuentud (dize) no sientan el daño, con todo esso en comenzando a declinar la edad, se hallarán enfermos de gota, y de las entrañas, y torpes en sus mouimientos. Auicena que fue principe de la medicina arabiga, confirma por expressas palabras el parecer de Galeno, en la sen. tercera del primero, capitulo octauo. Y en el libro segundo, tratado segundo dize: La nieue es mala para los viejos, y para los que crian flemas en el estomago, ofende los neruios, y causa la sed. Este proprio autor, en la parte segunda de sus canticos, numero veinte y siete, nos amonesta, que no frequentemos la bebida fria, como nieue: porque destruye los neruios.

No solo las autoridades referidas prohiben la bebida excessiuamente fria, mas tambien la razon lo testifica. Porque segun Hipocrates, y buena philosophia, todo aquello que repentinamente nos altera mucho en calor, o frialdad, es peligroso, y aborrecido de nuestra naturaleza: pues vna bebida de agua, casi estremamente frigida, cierto es que altera el estomago, enfriandole repentinamente, y no solo el estomago, mas consecutiuamente todo el cuerpo: de adonde se sigue bien, ser pernicioso el beber muy frio por la flaqueza que el estomago adquiere; y que deste inconueniente, se causan todos los males, que los autores arriba citados nos ponen a los ojos.

A las autoridades, y razones dichas, juntan los temerosos de la bebida fria (para defender su opinion) historias de casos espantosos, y muertes no pensadas, causadas de bebidas frias, que no sucedieran con la bebida templada.

Pero los del contrario vando, los que se suspenden, y dan mil gracias á Dios cada vez que beben elado. Los que no comen si no ai nieue, los que daràn su patrimonio por vna vez muy fria, responden de por junto, a todas las sentencias de Hipocrates, de Galeno, y de Auicena diziendo, que estos insignes varones, no vituperan la bebida fria que se á enfriado arrimada a nieue, sino aquella que distila de la propria nieue, o carambanos: la qual es cierto, que es muy nociua á la salud; como Hipocrates, Galeno, y Auicena enseñan en muchos lugares que adelante se pondran. Y para que se beba sin miedo frio, y para defensa de su opinion, toman muy de atras la corriente, alabando, y persuadiendo à la bebida fria, con las razones siguientes.

Como el beber trayga su origen de la necessidad, que es gran inuentora, y la sed sea vn apetito natural, con el qual dessea el hombre lo frio, y humedo, para restauracion de lo que se pierde continuamente en nuestros cuerpos, y conseruacion del humido que queda: claro está que esta bebida, mientras mas fria fuere, deleytarâ mas, cumpliendo el desseo que el hombre tiene, y reduziendole a estado natural, y que conuendra mas para la conseruacion: pues se adquiere mejor con la frialdad el fin que se dessea, que es conseruar el humido natiuo, en que se funda la vida, y restaurar como mejor ser pueda lo perdido. Para el qual fin criò naturaleza el agua, que segun se colige de los autores mas autenticos y graues, para que se adquiera el fin que se pretende en su vida, á de ser actualmente fria. Pues como esta necessidad de restauracion, y conseruacion, aya sido comun a todos los animales, desde el principio del mundo, y en todo el mundo: euidente cosa es, que la propria necessidad, aurà forzado a los hombres, desde que Dios criò el vniuerso, a que beban frio. De adonde se entenderá bien quan ridiculo sea dezir, que á muy pocos años que se bebe frio con nieue, o que se tiene curiosidad de beber frio; pues la bebida fria á sido necessaria, y alabada en las sagradas, y humanas letras, desde los siglos antiguos. Y assi vemos, que el Espiritu Santo, en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios, versiculo treze, con dulces palabras alaba la bebida fria, diziendo; que assi como la bebida de nieue, en el tiempo del Estio haze descansar, y aplaca la sed del congoxado sediento, assi el mensajero fiel, venido de lexas tierras, quieta el animo del que le espera. Y en el proprio lugar, versiculo veinte

y cinco, buelbe a dezir ; que el agua fria alegra , y refocila al que tiene sed, como el buen mensajero que viene de tierras estrañas. San Matheo, en el fin del capitulo decimo, afirma , que Dios dará buena paga, y hará señaladas mercedes, al que diere vna vez de agua fria a sus ministros. El santo , y fuerte Dauid estando en campo raso, a punto de chocar con el enemigo de ninguna aflicion humana , se hallò tan oprimido , como fue de no tener vna vez de agua fria de la cisterna de Belen: adonde auemos de entender, que dessear agua de algibes, y cisternas, es lo proprio que dessear agua fria : porque es natural cosa estar en los algibes fria , como la experiencia lo muestra. De adonde assaz se sigue bien la necessidad , que la salud humana tiene de beuer agua muy fria, para su conseruacion , y quan antiguo sea el beuerla los hombres.

Manifiestannos tambien la verdad que vamos prouando, las historias humanas antiguas; como se podra ver en la que escriuio Charesmitilineo. del gran Alexandro, adonde afirma que en la ciudad de Petra, en Asia , auia treinta cueuas que se llenauan de nieue, en tiempo de Imbierno, para seruicio de Alexandro , y de los suyos. Sciates historiador haze mucha mencion de la nieue vsada en sus tiempos, con gran cuydado , y deleyte , para beuer frio. Xenophon, entre las demas cosas memorables que escriuio, dize de muchas gentes , que nó solo beuian frio; pero que tambien beuian á la continua el agua de la propria nieue. Ateneo escriue ciertos versos de Sopita antiquissimo poeta; en los quales afirma, que en su tiempo beuian nieue, y el agua , que della se destilaua. Lo proprio afirma Periates historiador, diziendo, que no solo en las ciudades, mas tambien en los exercitos, se vsaua a beuer frio de nieue. El docto Euticles, en vna epistola reprehende a los de su tiempo: porque a bocados comian la propria nieue. Los sabios, y antiguos Romanos, desseosos de viuir con salud, vsaron mucho el enfriar con nieue. Y el Emperador Neron, para beuer sin peligro, frigidissima agua la hazia cozer, y despues enfriar; como testifica Plinio, en el libro treinta y vno de su natural historia , capitulo tercero. Y Galeno, en el septimo del methodo dize de Neron , que inuento beuer aguas cozidas: porque con mas celeridad , y intension se enfriassen. Plinio el segundo , en vna epistola , dize a vn amigo suyo, que el mayor regalo que tiene apercebido para la messa, es mucha nieue , con que enfriar la beuida. Helio Gaualo Emperador, hazia recoger en su guerta , gran cantidad de nieue, debajo de tierra, para regalarse con ella en tiempo calido. De suerte que todos los antiguos, que con curiosidad viuieron y beuieron , vsaron a enfriar con

nieue, quando el tiempo con su frialdad no satisfazia al gusto. Y esto sin que aya noticia en las historias, de mal que aya causado la beuida fria.

Esto proprio que los antiguos vsaron, sin riesgo de sus saludes, manda el gran Hipocrates, fuente de la medicina (que fue mas antiguo que todos ellos) en su libro de dieta, diziendo, que quando padecieremos gran sed, la apaguemos quietando el cuerpo, comiendo poco, y beuiendo agua enuinada frigidissima. Auicena, fue el autor, que con mas claridad dixo, que el agua fria, se lleua la gala entre todas las beuidas. Porque esta (dize) arrugando la boca del estomago, resuscita el apetito perdido: corrobora el natiuo calor, y todas las facultades naturales. Impide que el manjar se queme en el estomago: y apaga la sed mas presto, y por mas largo tiempo. Y lo que es mas de estima (segun muestra este autor) es que con la beuida fria, todos los miembros de nuestro cuerpo se conseruan mas tiempo en su natural disposicion: porque con el frio, no se disipa ni consume tanto el humido radical, y los espiritus se distribuyen por todo el cuerpo con menos dispendio. Y en resolucion deshaze la sed el agua fria, mezclada con vino admirablemente.

A las autoridades traydas hasta aqui en defensa de la beuida fria, se junta la razon fundada en aquel tan celebre aphorismo de Hipocrates que nos enseña, que aunque la comida, y beuida, agradables al gusto, sean de peor condicion, y qualidad, que las que no son agradables, siempre el prudente ha de vsar de lo que es de mas gusto. Porque como dize Galeno, en el comentario deste aphorismo: Aquello que se recibe con mas gusto, lo abraza, retiene, y cueze mejor el estomago, como a cosa semejante, y amiga suya. Y por el contrario, lo que es insuaue, é ingrato al gusto, es aborrecido de naturaleza, prouoca vomitos, hincha el vientre, y causa otros males. Pues que cosa nos á dado naturaleza mas agradable al sediento, que la beuida fria? Y quien aurá que pueda gozando de salud, en tiempo calido, quando el ayre esta inflamado, y viniendo a comer cansado, la lengua seca, el anhelito frequente, y las entrañas ardiendo. Digo pues, que quien aurá tan barbaro, que pueda dexar de beuer frio, pues se siguen de la beuida fria los prouechos dichos: socorrese la necessidad, y trabajo, y adquierese contento, y alegria, sin ofensa de la salud.

No solo preserua de enfermedades la beuida fria (dizen sus apassionados) pero tambien cura en los hombres mil generos de males. Y assi Hipocrates, y Galeno trataron muy particularmente della: como se ve en el 9. del me-

thodo, capitulo 5. adonde afirma, el Pergameno, que las calenturas continentes tienen dos principales remedios, que son sangria, y beuer agua fria. Y en lo de causis procatarticis, reprehende el proprio Galeno a Erasistrato: porque prohibia el agua fria a los que padecian calenturas. En el libro primero del methodo, por la misma razon, reprehende a Thesalo. Y en el libro septimo, se alaba por auer curado muchos enfermos de estomago, con agua frigidissima, arrimada a nieue. Y en el octauo, decimo, y vndecimo, cura las calenturas con agua muy fria.

Estas que se an referido, son las autoridades, y razones, que ordinariamente se traen, contra los enemigos de la beuida fria: las quales consideradas, y medidas con las que por su parte ponen los de la contraria opinion, hazen la question dudosa, y no ai que admirarnos si algunos curiosos ygnoren que parte sigan: pero porque de aqui adelante la verdad resplandezca, se tenga por conclusion, y respuesta desta question, que no a todos hombres conuiene beuer frio, ni tampoco todos an de dexar de beuerlo. Porque como dize el Doctor Mercado: Aquellos sujetos que respiran calido, conuiene que beuan frio, y los que respiran frio, conuiene que beuan caliente, a medida de la frialdad, con la qual beuida se conseruarán bien. Conocese (dize este autor) la respiracion calida, y fria en el apetito que cada vno tiene, porque los cuerpos que internamente estan calidos, respiran calido, y estos tales dessean lo frio, y aman lo caliente. De suerte que segun esta doctriña, cada vno gozando de salud, apetece aquella beuida que mas le conuiene, y la beuerá. De lo qual entenderemos la concordancia de las razones, y lugares opuestos: porque la beuida templada entre calor, y frio, como prueuan los del vn vando, se ha de conceder a aquellos sujetos sanos, que tienen las entrañas frescas, o templadas, en los quales la excessiuamente fria, apagarà el calor natural, y se siguiran los inconuenientes, que dizen Hipocrates, y Galeno, de la beuida fria; pero aquellos que respiran calido, que tienen vna fragua en las entrañas, y se pierden por la beuida fria: estos tales beuan frio, y destos se han de entender las razones, y autoridades, que alaban la beuida fria.

Y porque alguno se podria engañar en si proprio, y vsar de mas frialdad que la que a su salud conuiene; y otros atemorizados con los sucessos causados de la beuida muy fria, no osan beber tan frio como apetecen, y con seguridad pueden. Tengan siempre en la memoria siete condiciones, y leyes, necessarias para beuer frio, sin peligro: las quales son el segundo punto que prometimos.

La primera condicion es, que sea tiempo de calor, como desde la mitad del Verano, hasta la mitad del Otoño, poco mas, o menos. En esta condicion, se ha de entender tambien, que la region en que habitaren sea calida: porque en tales tiempos, y regiones se enciende la sangre, y conuierte en colera, y se podrece. Yo tengo experiencia de algunas ciudades de Extremadura, que padecian todos los años en tiempo del Estio calenturas ardientes, y tercianas: las quales son menores despues que beuen frio.

La segunda condicion, y ley es, que los que vuieren de beuer frio, sean jouenes, robustos, y exercitados, como los soldados, y segadores. Por lo qual el docto Valles, en su philosophia sagrada, declarando aquel lugar de los prouerbios, que dize (como el frio de la nieue, en los dias que se siega el trigo) afirma, que dixo Salomon, en dia de segada, para que entendiessemos que los segadores, exercitados, en dia de mucho calor, son los que pueden beuer muy frio, sin peligro. Esto proprio que dizen las sagradas letras, enseña Galeno en su libro de alimentis boni, & mali succi, diziendo, que no beban frio de nieue los ociosos, que no se exercitan, y que a estos tales es suficiente beber tan frio como lo dà la fuente. Verdad es, que si no vuiere fuentes frias, se podra enfriar con artificio, tanto como si fuera de fuente fria. La propria doctrina enseña en el libro sexto de los alimentos, y en el de las enfermedades de los riñones; adonde buelue a dezir, que los carnosos, y exercitados beuan frio. Desta condicion se colige bien, que los viejos, y los niños, y los ociosos, no han de beuer muy frio.

Será la tercera ley, para los que quisieren beuer frio sin ofensa, que tengan el estomago, higado, y las demas partes internas con robusto calor: porque como les conuenga esta condicion, aunque sean viejos, sin miedo pueden beuer frio: y si les falta, aunque sean jouenes, vsarán con gran detrimento la beuida fria.

La quarta condicion, se toma de parte de la frialdad de la beuida; la qual para que no ofenda será tal, que no llegue al estremo que la nieue le puede comunicar, pues es cierto, que excesso tan intenso, a ningun cuerpo puede aprouechar, que es lo que Hipocrates nos prohibio en su libro de dieta; diziendo, que el ayre, y la comida, y la bebida yelan la humidad de nuestros cuerpos, si fueren frigidissimos.

Es de mucha importancia tambien para la salud, la quinta condicion: la qual será, que quien beuiere frio, beua muy a espacio, poco a poco: porque desta suerte, dá mas gusto la beuida, y quando llega al estomago, ya dexa

la frialdad en el paladar, y garganta; adonde se à detenido mas tiempo. Considerando Auicena este modo de beuer, manda en la tercera del primero, que el agua muy fria, no se beba de golpe: porque no apague el calor natural, y porque se reciba mas gusto. Y assi dá licencia, para que beuamos con vasijas de estrecha boca, por gorgoritas, calabazas, jarros, y vassos penados: y si alguno dixere, que este modo de beuer, llena el cuerpo de ayre, respondese: que aunque es verdad que el estomago recibe viento beuiendo assi, que se buelue este ayre con mucha facilidad por la boca, sacando juntamente, lo demas que halla en el estomago.

En la sexta condicion, se considera la quantidad de la beuida fria: porque si se beue de vna vez pequeña quantidad, puedela sufrir el estomago, aunque no sea muy robusto, y si fuere grande. es forzoso auerse de engendrar ventosidades, hinchar el vientre, impedir el cozimiento, y auinagrar la digestion.

La septima condicion, y ley, que han de obseruar los que beuen frio, es que primero que beuan ayan comido buena parte del alimento: porque la frialdad en el estomago dessamparado de comida, debilitale, y ofendele, por ser de neruosa sustancia.

A estas siete condiciones, añaden algunos otra, que es la costumbre antigua de beuer frio; la qual, segun el philosopho: y segun Hipocrates, haze naturaleza, de suerte que no se siente el daño, aunque aya causa de mal.

Quien guardare las leyes, y condiciones, aqui escritas, euitará los males que la beuida fria suele causar; y quien las menospreciare, serà assaltado de graues enfermedades, si ya no en la juuentud, alomenos al principio de la vejez.

El tercer punto que prometimos disputar es, qual sea mas sano modo de enfriar la beuida, supuesto que se dà licencia para beuer frio, con las condiciones dichas.

Para aueriguar esta dificultad, se aduierta, que no ai mas de quatro modos de enfriar, que son con ayre, con agua: con salitre, o con nieue. Con ayre se enfria, llenando el cantaro, o barril de agua, y metiendole en profundas cueuas, o dexandole de noche al sereno, en partes altas, y por la mañana lauando la vasija por de fuera con agua fria, rodeandola con hojas de lechuga, o pampanos, y metiendola entre paja, y puniendola luego en lo mas fresco de casa: con la qual diligencia conserua el fresco hasta la tarde.

Ai otro modo de enfriar el ayre, con zaques que son vnos querecillos de cabritos, preparados con curtido y

casca; los quales llenos de agua, se cuelgan en el campo á la sombra de algun arbol; adonde sople ayre; y si se cuelgan en casa, los han de mouer continuamente. Los pastores ponen el agua al sereno, y antes que el Sol salga embueluen el cantaro en pellejos.

El modo de enfriar que auemos dicho, tiene algunos peligros: porque si el ayre està inficionado con alguna mala qualidad, y á passado por partes hediondas, de malos vapores, yerbas podridas, cuerpos muertos, o està detenido por las ciudades entre paredes, y el que en tiempo de peste corre. Estos tales ayres comunican su mala qualidad al agua, y la suelen conuertir en veneno. Demas desto, no todas vezes el ayre puede enfriar: porque los dias de ñublo, y mucho calor, no enfria. Enfriarse á con mas seguridad al ayre, llenando los barriles de agua, y despues venteandolos reciamente con vn lienzo mojado, mientras dura la comida.

El segundo modo de enfriar, es en agua. Metense los barriles en pozos frios, muy llenos de vino, o agua, y alli se dexan estar, hasta que se enfrian: pero si los pozos no son de inmundicias, y putrefacion muy limpios, y las vasijas no van bien llenas, y justamente atapadas, comunicaseles la malicia del agua del pozo; de adonde se causan catarros, destilaciones, y otros males: mas si el agua del pozo fuere dulce, y limpia, no es perjudicial. Son mas siguras para este efecto, las vasijas de vidro, y plata, o por lo menos vedriadas: porque si son de cobre, a pocos dias crian cardenillo, y si de plomo, albayalde, y si de hierro orin, que todo esto causa disgusto, y es nociuo.

El tercer modo de enfriar, es inuencion de mareantes, con salitre. Calienta el agua (assi fria) el higado, causa sed, inflama el pulmon y suele encender calenturas continuas.

El quarto modo de enfriar, es mas siguro, facil, y delectable, celebrase con nieue, y es en nuestros tiempos mas vsado: porque demas de ser sin inconueniente de que pegue á la beuida alguna mala qualidad, dá al agua la frialdad que cada vno quiere que reciba, conforme a su gusto, y salud. Este modo de enfriar con nieue tuuieron todos los medicos antiguos por mas conueniente á la salud, mas limpio, y sin escrupulo. Y assi Auicena en el lugar citado, dize: Si el agua elada fuere mala, o la nieue fuere de aquella que cae sobre yeruas nociuas, y lugares sucios, de suerte que no esté pura, serà mejor que la beuida que se vuiere de enfriar, se arrime á la nieue por de fuera, no permitiendo que se le mezcle algo della. Mil historias, y autoridades, se pudieran traer confirmando esta verdad de

suyo tan manifiesta: pero el vso destos tiempos, y el prouecho que a los humanos hazé, no permiten se gaste en cosa tan clara tiempo. Basta ver lo que dizen los deuotos de la nieue; los quales afirman, que beuida frigidissima con nieue, no les ofende, como la que está frigidissima por el tiempo. Dizen tambien, que el vino aguado, y frio con nieue, no se sube á la cabeza, ni penetra à las junturas, haziendo corrimientos: porque le reprime la nieue sus vapores.

An inuentado sus deuotos muchos modos de enfriar con ella: quando ai abundancia de nieue, enfriase presto, y bien, sepultando los frascos, y barriles en la propria nieue: pero quando ay pequeña quantidad echan la nieue en un cubilete, y dexanle nadar en la beuida. Otros llenan vn cañon largo de hoja de Milan, y metenle en el jarro, o cantaro de la beuida. Otros ponen la nieue en canastica con paja, o tamo, y encima vn cubilete con la beuida, arrimada á la nieue. Otros (y esto es lo que mas se á vsado, hasta aora) ponen la nieue hecha pedazos en cubo de madera, adonde meten cantimplora de cuello largo, y estrecho; y trayendola con velocidad, sobre la propria nieue, enfrian la beuida en vn instante.

Pero el mejor modo de enfriar en nieue, es el de los corchuelos breados, que aora se vsan: porque como la redoma està metida en la nieue, y la nieue en el corchuelo, cerrado por todas partes, no toca el ayre externo caliente á la nieue, y assi no se derrite, y dura con vna vez que ceben el corchuelo medio dia, estando la beuida tan fria como la quisieren: y si con la nieue mezclan vna poca de sal, dura mucho mas, y enfria tanto, que el agua se yela.

Con los artificios, modos, y condiciones aqui escritos, podra cada vno enfriar, dando a la beuida aquella intension de frialdad, que mas a su salud conuenga: que desta suerte cumplirà con lo que nos amonesta la sentencia, acerca del modo de la beuida.

O con, oro, ó con plata,
ó con viznaga, ó con nonada.

REFRAN. XXXVIII.

Hasta aqui nuestra medicina siruio la messa con diuersidad de comidas, en la quantidad, qualidad, modo, y ocasion, conueniente, sin dexar sal, pan, carne, pescado,

fruta, ni yerua, de las que vsamos con mas frequencia, de que no aya tratado. Propusonos tambien en los comentarios proximos a este, las beuidas que se vsan en España, de agua, y vinos, y si conuenga beuerlas frias, ò no: y aora por no parecer manca, corta, y discortes, en lo vltimo de la messa, considerando de quanta importancia sea la conseruacion, y limpieza de las muelas, y dientes, trae instrumentos con que limpiarlos, diziendo, que ha de ser: O con oro, ò con plata, ó con viznaga, o con no nada.

Y porque la verdad que en si contiene esta sentencia, quede mas firme en la memoria, se declarará, que sean dientes, de que causas, y por que fin fueron hechos, que numero, y diferencias sean, y que enfermedades padezcan, y como se curarán.

Es pues el diente vna ternilla, o guesso recio, y duro. que naturaleza hizo, por los fines que adelante se diran. La causa material de muelas, y dientes, son todos quatro humores que sobran de lo que se cuece: y prepara para su mantenimiento. La causa formal es la manera, y distincion que tienen de los demas guessos del cuerpo. Y la eficiente, el calor natural. La final, para que naturaleza crió los dientes, tiene tres miembros: segun tres fines. El primero fue para cortar, diuidir, y moler el mantenimiento gruesso: porque el estomago mas facilmente lo cueza, y digiera, y transmude en otra sustancia, que llaman chilo. El segundo fin para que fueron criados, es para bien hablar: porque hiriendo la lengua el ayre con ellos, se pronuncia bien, y de otra suerte no. El tercero fin fue, por la hermosura, y buen parecer, y assi son menudos, y blancos. De los tres fines tan necessarios, aqui propuestos, se conoce bien la importancia de los dientes, y muelas, y como merecen, se conseruen siempre limpios; o con oro, o con plata, &c.

De todos los guessos que en nuestro cuerpo se hallan, los dientes solos tienen nieruo, y por esta causa sienten las alteraciones, y padecen dolores tan graues. Galeno, en el libro de guessos dize, que estos dientes tienen cierto numero, de los quales se hallan en la boca ocho cortadores, quatro arriba, y quatro abajo, en la parte delantera. Los colmillos son quatro, dos arriba, y dos abajo. Siguense luego quatro muelas colmillares: porque su sitio es junto a los colmillos. Las muelas son ocho arriba, y ocho abajo; que todas estas piezas son treinta y dos.

Formó naturaleza la boca de los niños, en su principio, y nacimiento sin dientes, hasta cierta edad, no sin causa, y razon: porque ni tienen fuerza en la boca para vsar dellos, ni calor en el estomago para cozer lo que comen; an-

tes lastimarian a sus madres al tiempo del mamar. Aristoteles en el libro septimo de historia de animales dize, que los demas animales nacen con dientes, y los niños no, por la floxedad, y blandura de sus guessos, en los quales no se podrian afirmar los dientes; y en los demas animales, no se halla esta blandura de guessos, y assi pueden sufrir dientes.

Viniendo pues a lo que importa, que es la conseruacion de la boca, y comenzando por los inocentes niños, digo: Que deuen sus madres tener gran cuydado con ellos, al tiempo que los dientes, y muelas les comienzan a nacer, que es en el septimo mes despues de auer visto esta luz (y algunas vezes mas tarde) porque en este tiempo son tan graues los dolores que padecen, que dellos resultan; como nos enseña Hipocrates, calenturas, y pasmos, camaras, y otros males vehementes, que les llegan a punto de muerte.

Socorreranse los niños, mitigando el dolor con anodinos: para lo qual ningun remedio ai tan eficaz, como el que enseña Paulo, diziendo, que les vnten las enzias, con enxundia de gallina, o con sessos de liebre. Y despues que ya los dientes esten fuera, se han de vntar las quijadas con azeyte caliente, y destilarles algunas gotas en los oydos, cubriendo las ceruizes, y cabeza, con lana caliente. Y si en el discurso de los siete años, que no mudan los dientes, se les aposteman las enzias. Aduiertase, si la boca està humida, o seca: porque si está humida, se lauaràn con vino blanco; y si seca, y caliente, con agua de llanten. Y si vuiere flemon, le maduraràn con vn higo passado abierto, y puesto encima. Y si se comenzaren a corromper los dientes con algunas manchas negras, extirpar al momento lo que estuuiere manchado, con vn hierrezuelo que para esto tienen los barberos.

Assimismo deuen los padres tener gran cuydado, quando los niños son de edad de siete años, o mas, que quando algun diente se les comienze a andar, se le saquen luego, atandoles vn hilo a el quando se van a acostar, y estando durmiendo, tirarán del hilo: porque desta suerte saldra el diente, casi sin que lo sientan. Si no se haze esto con tiempo, los que nacen de nueuo salen tuertos, y feos. Tambien se tenga cuydado con que los niños coman con entrambos lados: porque no les nazca toua. Y si acaso por algun descuydo se criare toua, no solo en los niños; pero tambien en las personas grandes, se á de dessarraygar muy con tiempo, o con oro, o con plata, o con viznaga; como dize la sentencia: porque de no lo hazer assi, se gastan, y enflaquezen las enzias, y quedan sujetas a perpetuos corrimientos, a dolores de muelas, y á mal olor de bocá.

Y pues nos auemos poco a poco entrado en el modo de conseruar la dentadura, se aduierta, que son quatro las enfermedades que suele padecer. Estas son corrupcion de los proprios dientes que llaman: Neguijon. La segunda, es corrupcion de las enzias. La tercera, la toua que se cria entre ellas, y el diente. Y la quarta, mouimiento de la dentadura.

A la primera enfermedad destas quatro, que es corrupcion de muela, ó diente, por ser solucion de continuydad, se sigue dolor: y assi en tal caso, si no se puede atajar esta corrupcion con quemar el murecillo con caustico, será lo mas acertado sacar luego la muela, ó diente, antes que inficione la vezindad. Y si acaso el dolor en la muela viene por alguna destemplanza, sin estar corrompida, es admirable remedio enxaguarse la boca con cozimiento de incienso, almastiga, y vn grano de alumbre quemado, y tantico romero. Tambien es buen remedio, enxaguarse con vinagre blanco, y sal. Pero si el dolor fuere causado, como sucede muchas vezes de alguna hebra de carne, o otra cosa, que de la comida se à quedado entre los dientes, y muelas, en tal caso, se limpiaràn; como dize la presente sentencia: O con oro, o con plata, o con viznaga.

La segunda enfermedad que dixe, padece la boca, es corrupcion de las encias: para este mal despues de estar euaquado el cuerpo con sangrias, y purgas, si el medico las vuiere ordenado, es admirable remedio, lauar la boca con este cozimiento.

Tomen de agua de palo santo dos onzas, agua ardiente vna onza, vinagre esquilitico media onza, miel rossada vna quarta, de alumbre quemado vna dragma: mezclese todo, y con vn yssopillo se lauen quatro vezes al dia, las dos antes de comer, y las otras dos vn poco antes de cenar.

La tercera enfermedad de la boca, y dientes, es toua; para este mal ningun remedio ai mejor, que traerla limpia, tiniendo en casa vn mondadientes de plata, ó de oro, para que el barbero quando venga a hazer la barba, mire muy atentamente la boca, y quite con el dicho mondadientes lo superfluo que se vuiere criado.

La 4. passion es, quando por algun golpe, o cayda se mueue la dentadura; en tal caso se considere, si el daño está en las enzias: y entonces se tome vino blanco, y miel rossada, con la qual se lauaran quatro, o cinco vezes al dia la boca.

Tambien es bueno cozer vn poco de vino con romero, y encienso, y almastiga, y vn poco de sangre de drago, y lauarse con ello. Si el daño fuere en los dientes, se aduierta si alguno salio de su assiento: porque se á de boluer a su

lugar; pero si no es mas que mouerse la dentadura pondran sin dilacion vna tirica de lienzo, por la parte de afuera, y otra por la parte de adentro de la enzia con este medicamento.

Tomen dos dragmas de cascaras de gueuos quemados, bolo armenico, y de piedra sanguinaria, de cada cosa media dragma, encienso almastiga, cuerno de cieruo quemado, de cada cosa vn escrupulo. Todo esto se muela bien, y haga poluo, y mezcle. Las tiricas de lienzo, se vntaran con clara de gueuo, y echandoles destos poluos por encima, se aplicaran á las enzias, como está dicho. De alli a tres, o quatro dias tomen vino blanco cozido con romero, nuezes de cipres, sangre de drago, y mirra, rossas secas, y flor de granado; y quitando las tiricas, y lauandolas con este vino, las boluerán a poner.

Quien tuuiere buena disposicion, de enzias, y dentadura: quanto mas hiziere tanto mas yerra. Por lo qual conuendra para conseruarse en su bondad, solo enxaguarse por las mañanas con agua fria, y con vino aguado, despues de comer, y cenar, y limpiar los dientes con tantica sal, muy passico, y sacarles lo que se vuiere metido entre ellos con mondadiente de oro, ò de plata, ó con viznaga, ó con no nada; si no vuiere que sacar, que esso es lo que nos amonesta este Refran, diziendo, que la boca sana, solo con oro, o con plata, se ha de conseruar, sacando lo que se vuiere entrado entre dientes, y muelas, y si no vuiere que sacar, que no lleguen a ellos: lo qual se entiende por la palabra: No nada.

Y es mucho de aduertir como se aya de vsar de los mondadientes dichos: porque si la toua estuuiere muy tierna, y blanda, en tal caso bastará el palillo de viznaga, como tambien bastará para sacar la carne, o otra sustancia, que estuuiere entre los dientes, que no sea dificil: porque en tales casos conuiene, para no alterar las enzias, y dentadura, vsar de instrumento blando, como es la viznaga. Conuiene tambien la viznaga, mas que otra madera, por ser yerua caliente, y amigable a los dientes, y muelas. Trata de la viznaga Dioscorides, en el libro 3. capitulo setenta y ocho, sobre el qual dize Laguna, que es vna especie de dauco siluestre.

Pero si la toua enemiga de los dientes estuuiere pegada a ellos, de suerte que no baste para despegarla la blandura de la uiznaga, auemos de ayudarnos de mondadiente de oro; el qual entre todos los metales se lleua la gala, y es el mas prestante, noble, y excelente de los siete; segun doctrina del philosopho, en el quarto de los metheoros, y de Plinio, en el libro treinta y tres. Los alquimistas afir-

man ser el mas noble metal: porque es de mejor sustancia, y mistion. El primer argumento que nos muestra su excelencia, es la resistencia tan firme que haze al fuego: porque despues que llega a su fineza, de veinte y quatro quilates, no le consume, ni desminuye cosa alguna. El segundo, que el traerle entre las manos, ni el estar debajo de tierra, no ensuzia el oro, ni deshaze las lineas, que vna vez se le imprimieron; lo qual no sucede en otros metales. El tercero es, que el oro jamas cria orin, ni otras suciedades, ni las consiente en si. El quarto, que se puede labrar en sutiles partes, y dilatarse en planchas, hasta adelgazarse tanto, sin perder su ser, que parece cosa increible; lo qual se ve en los panes de dorar. El quinto argumento que nos muestra la excelencia del oro, es su inuencion mas natural que la de otros metales: porque los demas, se hazen, y perficionan con el fuego; pero el oro desde su origen es oro. A estas razones se pueden juntar otras, que no son de pequeña consideracion, como es, que el Sol; segun los astrologos, produze el oro: y assi como el mas excelente Planeta entre los siete, assi el oro, que es su hijo, es el mas excelente, y noble metal de todos.

Hallan los naturales en el oro admirable virtud, de confortar el corazon: con la qual (dizen) calentando, y esparciendo los espiritus, alegra los tristes melancolicos.

Es este precioso metal antidoto, y medicina contra el veneno mortifero del azogue: por la qual virtud manda Dioscorides que socorramos a los que con el fueren emponzoñados, dandoles limaduras de oro. Y no solo se opone contra este genero de veneno; pero tambien nos auissa, y muestra qualquier otra diferencia de tosigo, que se le juntare: porque luego muda, y pierde su color. La qual propriedad conocida por Geronymo Montuo, doctissimo varon, fue de parecer, que los tenedores y cucharas con que los señores comen, sean de tres partes de oro, y vna de plata: porque si la comida tuuiere algun veneno, lo conozcan en la mudanza que el oro haze, quando toca el tosigo.

Es tan amigable el oro, al genero humano, que los cauterios dados con instrumento del, sanan, y se cicatrizan con mas facilidad, que si se diessen con instrumento de hierro, ó de otro metal. La experiencia nos enseña esta verdad. Y Auicena en el libro primero, sen. quarta. Y en el libro segundo, tratado segundo, afirma lo proprio; adonde tambien dize, que entre otras singulares virtudes del oro, se halla vna muy cierta en el, que es ahuyentar el mal olor de la boca, siendo detenido en ella.

De adonde vengo yo a colegir la verdad desta sentencia, que declaro: la qual no solo procura limpiar los dientes,

mas tambien dessaraygar de las bocas de los hombres tan abominable vicio, como es el mal olor, y assi dize la sentencia, que se limpien, o con oro, o con plata, puniendo el oro en primero lugar.

Muestran tambien las sagradas letras la excelencia del oro, por el qual en ellas suele ser significada qualquiera cosa buena; como se ve claro en el Profeta Daniel, adonde la estatua que vio Nabucodonosor, tenia la cabeza de oro, que dezia: El primer Reyno de los Babilonios, ser mas excelente que los demas. Y Esaias, capitulo treze: Mas precioso (dize) será el varon, que el oro.

Mas si la toua, o otra qualquier sustancia, enemiga a los dientes, se hallare en ellos, y no quisiere obedecer a la blandura de la viznaga, ni del oro; en tal caso, hará el prudente mondadientes de plata, que es metal mas duro, que el oro, y no tanto como el hierro, y con el podra seguramente socorrer su necessidad, sin ofensa de la boca; antes es muy seguro metal: porque sigue al oro, ymitandole en quitar el mal olor de la boca; como testifica Auicena, y por esta razon es bien que sea el mondadientes de plata, si no fuere de oro.

Despues del oro, es la plata el mas precioso metal. Por lo qual el pecho de la estatua de Nabucodonosor era de plata. Hallase la plata casi en todas las prouincias del mundo. Pero si se à de dar credito a Plinio, y á Estrabon, España es la mas abundante region de fina plata, de todas las que los antiguos conocieron. Lo qual confirmò bien en nuestros tiempos la riquissima mina de Guadalcanal. Los antiguos fueron de opinion (como refiere Rodigino) que debajo de España no està el infierno, sino Pluto, dios de riquezas.

De lo dicho resulta bien clara la verdad del Refran presente, y el orden que se à de tener en la conseruacion de la boca, limpiandola siempre: O con oro, ò con plata, o con viznaga, ô con no nada.

Quien se exercita, descansa,
y el que esta en ocio trabaja.

REFRAN. XXXIX.

Parece que este prouerbio, nos dá dos impossibles, y contrarios: pero si se atiende bien al verdadero sentido, conocerà qualquier prudente que no solo, no implica contradicion, lo que nos dize, mas que nos pone ante los ojos, vna

verdad solida, y firme, y que nunca falta. Dizen algunos, que se ha de entender de los holgazanes ociosos; los quales por su torpeza, vienen a tanta pobreza, que ella los pone en diuersas calamidades, y trabajos; y por el contrario los actiuos diligentes, y que se exercitan, adquiriendo, no solo lo que han menester, para el presente tiempo, mas tambien para el futuro: estos tales descansan en la vejez, y gozan del premio de la virtud, por el moderado exercicio, que en su juuentud vsaron.

Bien quadra, y es verdadera esta opinion: pero como nuestro intento sea conseruar la humana salud, damosle el mas conforme a este proposito, que es: Que el hombre que se exercitare con moderacion, viuirá vida sin dolor, sin enfermedades, y con descanso: lo qual nos significa la sentencia, por aquellas palabras: Quien se exercita descansa.

Pero el perezoso dormilon, el amigo de la ociosidad, el que pone su felicidad en descansar a pierna tendida. Deste tal dize la segunda parte: Y el que está en ocio trabaja: porque está sujeto a mil enfermedades causadas del ocio, que de ai nacen dolores, y trabajos; como se prouarà en el presente discurso.

La verdad que nos enseña la primera parte del Refran, es de suyo tan manifiesta a los hombres, que sin autoridades, ni razones ella propria se dá a entender: porque ninguna cosa ai que tanta parte sea para la conseruacion de la salud, como el moderado exercicio: lo qual à mostrado la experiencia. Y vemos que con su mouimiento el calor natural que nos dá vida, y sustenta, se aumenta en todos los miembros, y se esfuerza para lanzar los superfluos excrementos del cuerpo. No solo en los hombres el mouimiento continuo, es causa de conseruacion, mas tambien todas quantas cosas Dios criò en el vniuerso, parece, que nos estan diziendo, que ellas se perficionan, y sustentan con mouimiento: De las superiores vemos, que el Sol contino se mueue, y que la Luna, y los demas Planetas, con los cielos nunca dexan su curso. El fuego siempre está obrando; el ayre anda de vna a otra parte. las aguas, las fuentes, y los rios, siempre corren, y la propria tierra, si no la exercitan, y mueuen nunca dá buen fruto. Tiene el que se exercita encerrado en si mucho contento, y alegria, cosas necessarias para la salud corporal: porque el exercicio, y trabajo, son quien adquiere las riquezas; en cuya possession está gran parte de la salud: Trastorna el exercicio el mundo desde el Oriente al Ocasso, sulca el mar, leuanta las velas de los pensamientos, y en lo mas remoto del mundo, saca de las entrañas de la tierra, y mar, el oro,

plata, perlas, y piedras preciosas. Por medio del exercicio, y trabajo, se adquieren los cetros, y señorios: este busca las cazas, los plazeres, y contentos: busca tambien el sustento para la vida, los paños, y preciosos vestidos, para abrigar el cuerpo, los cauallos, y animales para seruicio del hombre; las casas, y palacios, para que nos defiendan de las inclemencias, y rigor del calor, y frio. Y finalmente en el trabajo, pone todo el genero de los mortales, las fuerzas, el vigor, la firmeza de los neruios, y los altissimos, y profundissimos cimientos de toda la salud, y descanso; como nos dize el Refran presente.

Y porque mas particularmente se entienda la sentencia de que tratamos; se aduierta, que se siguen al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el exercicio, que son dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas veloz mouimiento en los espiritus. Y á estas tres cosas, se siguen otras tres muy prouechosas: porque de la dureza todas las partes adquieren mayor fortaleza, del aumento del calor, se sigue, que todas las obras naturales, se hagan con mayor perfeccion: del mouimiento de los espiritus, viene que los escrementos, se euaquen, y los vapores, y angosturas, se mundifiquen, y descarguen dellos. Hipocrates, rayz, y fuente de las verdades medicas, nos enseñó esta en el sexto de las enfermedades vulgares, diziendo: El trabajo dà fuerza a los miembros, y aumenta la carne, lleuando la sangre por toda la machina del cuerpo: y el manjar mantiene las entrañas, y el sueño ayuda á las funciones naturales. Platon fue deste proprio parecer en el timeo, diziendo: El exercicio dá fortaleza, y el ocio enflaqueze, y debilita. Y en el dialogo theæteto, ó de ciencia dize el mismo: Por ventura el habito, y fuerza corporal, no se corrompe con la torpeza, y con el ocio, y con el mouimiento y exercicio se conserua? El buen viejo Hipocrates, considerando, que todo lo mas del arte que conserua nuestra salud, y vida, consiste en guardar cierta proporcion, entre la comida; y el exercicio dixo galanamente. La conseruacion de la salud está en no hartarse de comida, ni tener pereza para el trabajo; que bien consideradas estas palabras, son las proprias de nuestro Refran. El doctissimo Fulgencio, conociendo tambien el prouecho que se sigue a los humanos, del exercicio, vino a dezir: El exercicio es conseruacion de la vida humana, fortaleza de las virtudes, ganancia y grangeria del tiempo, enemigo de la ociosidad, deuda de la juuentud, descanso, y alegria de la vejez, dispertador del calor natural, ahuyentador del vicio, y muerte de las enfermedades.

Por el contrario la pereza, y ocio acarrean (como dize

la segunda parte del Refran) mil generos de trabajos, y enfermedades. De adonde Galeno, en el libro de cachochimia, vino a afirmar, que la quietud, y falta de exercicio, es enemigo capital de la salud: porque los cuerpos de los perezosos, se rellenan de humidades superfluas, y no apetecen la comida. De la misma manera que la llama con el humo turbulento, y gruesso, se ahoga, y apaga, assi nuestro calor natural con la falta de exercicio, sufocado, y oprimido con la multitud de excrementos, que en el cuerpo se detienen, se enfria, mortifica, y debilita tanto, que no puede lanzar de si los excrementos; antes los poros angostos se atapan: de adonde se causan opilaciones, apoplexias, gota, pasmos, y catarros. De aqui se sigue luego forzosamente, el llamar al medico, el vsar de xaraues, apozimas, zarza, y palo, purgas, y otros infinitos generos de medicamentos, todos fastidiosos, y aborrecibles à la naturaleza, y que nos enuejecen, y consumen sin tiempo. Vino a dezir el elegante, y docto Cornelio Celso, conociendo estos daños; que la vida ociosa en ninguna manera es prouechosa. Bien se prueua esta verdad, con lo que arriba diximos de las aguas que siempre estan en continuo mouimiento: las quales se conseruan sin corrupcion alguna, y las que en los estanques, y lagunas estan ociosas, y detenidas, se corrompen, y enferman. Vese tambien esta verdad en los brutos animales, que en el tiempo del Imbierno, passan su vida en las cauernas, y cueuas de la tierra: los quales por falta de exercicio estan casi sin sentido muertos. Lo proprio nos muestran los captiuos, y detenidos por carceres, y calabozos, cuyos cuerpos, con el abundancia de humores, y excrementos detenidos en sus venas, y entrañas, se muestran de color aplomado, abohetados, y como cenizientos. El poeta Homero, en dulze verso, afirma, que los hombres perezosos, que viuen vida ociosa, ni son buenos para la guerra, ni para dar consejo en la paz: porque como estos tales, solo entienden en criar carnes, y humedad, viuiendo a lo epicureo: la propria gordura ahoga el calor natural, y estan muy sujetos a corrupcion; como dize el philosopho en la quinta particula de sus problemas. Y Galeno en diuersas partes. Y Rasis, en el 16. del continente. Y estos tales tienen poca sangre, y enuejecen en menos tiempo; como testifica el proprio Aristoteles: y en qualquier enfermedad que les suceda mueren con mas celeridad, que los que son de pocas carnes, y exercitados. Doctrina es del doctissimo Hipocrates, en el libro segundo de los aphorismos, sentencia quarenta y quatro. Y Galeno, con todos los que comentan a Hipocrates, vienen a afirmar, ser la causa, la humidad, y gordura, que

oprime el calor natural: de la qual carecieran, si se exercitaren.

Siendo pues assi (como euidentemente queda prouado) que son tantos, y de tanta importancia, los prouechos que a los humanos se siguen del moderado exercicio. Quien aurà de tan basto, y rustico entendimiento, tan enemigo de la verdad, y de su salud, que no ame el trabajo y aborrezca la inutil vida perezosa, y ociosa; pues della se causan tantos, y tan diuersos males? Y quien aurá tambien, que considerando las razones, y autoridades de tan insignes varones, no conozca, que: Quien se exercita descansa, y el que está en ocio trabaja.

Supuesto pues que el exercicio es de tanta importancia, para la salud; como queda referido, conuiene agora: que se sepa, que modo de exercicio, y á que hora, y en que quantidad se aya de vsar.

Las diferencias, y modos de exercicios, son en tanta diuersidad, como se podra ver en el libro segundo, que escriuio Galeno, de conseruar la salud. Y en Auicena, sen. 3. del primero, doctrina segunda. Pero el principal exercicio, y que alaba Galeno, como mas conueniente, es el juego de la pelota pequeña: porque en este juego, se mueuen todas las partes del cuerpo, con saltos, carreras, leuantarse, y bajarse con presteza. El diuino Platon, en el libro septimo de sus leyes, aconseja a los mancebos, que se den al exercicio de la caza. Y Licurgo, establecio leyes a los Lacedemones, que todo el tiempo que vacassen de la guerra, lo gastassen en perseguir fieras por los montes, y campos; como lo escriue Plutarcho, en la vida de Licurgo. Porque en el exercicio de la caza; segun afirma Dion, el cuerpo se haze mas robusto, y el animo mas varonil, y fuerte. Pero como estos generos de exercicios, no sean acomodados para algunas gentes, por las ocupaciones necessarias, que acerca de sus oficios tienen, no se podra vsar dellos todas vezes. Y assi digo, que si el modo de viuir es tal, que se trabaja corporalmente con el; como es el que vsa el labrador, cultiuando el campo, y el carpintero asserrando la madera, y el soldado marchando, y aun el medico visitando a pie, que en tales casos, no ai que buscar otro exercicio: porque este bastará para su conseruacion. Pero con todo esso, no podemos dexar de auissar a quien goza de salud, y quisiere asigurarla, que cada dia antes de comer (auiendo primero euaquado las superfluidades del vientre) o salte, o juegue vn poco á la pelota pequeña con moderada celeridad, y sin mucha demasia; o juegue a los bolos, o al argolla, o haga otro genero alguno de exercicio, en que se mueuan ygualmente brazos, piernas, y cuerpo. Despues

de la comida conuendra descansar, por espacio de vna hora, y andar luego vnos passos, para que la comida descienda al fondo del estomago. Pero despues á la tarde antes de la cena, es bueno mouerse, con mas celeridad, y sin mucha demasia. Celebrada la cena, importa descansar algun espacio, y despues passearse hasta entrar en la cama. Es tambien exercicio para los flacos, andar a cauallo, o en coche; o litera, y en silla de manos, y en naue, o barco.

Aqui se aduierta lo que el gran Hipocrates nos enseña, en el libro sexto de las enfermedades vulgares, parte quarta, que a los que son de naturaleza caliente, conuiene refrigeracion beuida de agua, y quietud. Auicena, no solo a los calidos, y secos, priua del bien del exercicio; mas tambien dize, que a los frios, y secos haze menos prouecho el exercicio, que a los calidos, y humidos.

Y para que se consiga el bien que se dessea, del exercicio moderado, tendra siempre en la memoria el desseoso de salud, aquella sentencia del viejo Hipocrates, que nos amonesta, que el que estuuiere necessitado de alimento, no se exercite, ni trabaje: porque la hambre enflaqueze, y seca el cuerpo; y el exercicio causa el proprio efecto, y juntandose estas dos causas, pondran en extrema necessidad el que se exercita. Deste proprio parecer es Galeno, en el comentario, y todos los interpretes de Hipocrates. Auicena, en el libro 1. sen. 3. es de opinion, que es mejor exercitarse tiniendo en el estomago comida, que no estando vazio, y falto.

Es de mas prouecho el mouimiento hecho en parte clara, rassa, y de ayre limpio, y puro, lexos de lagunas, y muladares, y adonde aya flores olorosas, y verdes prados, y que no haga frio, ni estè á la sombra (si no es que duele la cabeza) que en otros lugares humidos, frios y suzios. Procurando siempre en tal ocasion alegria, tranquilidad de animo, y compañia agradable.

Conuiene tambien en el exercicio tener regla, y medida, de suerte que no se exceda: porque de no ser moderado, templado, é ygual, se dissipan los espiritus, y se adelgaza el cuerpo, y los neruios se debilitan, y se acarrea en mas breue tiempo la vejez; como lo dize Auicena. Y Galeno, en el libro que a este proposito escriuio, en el capitulo tercero dize, que el no alaba el exercicio inmoderado, como es el correr, y otros desta suerte. La misma sentencia tiene Auerroes, en el sexto del coliget, capitulo segundo: con los quales concuerda Aristoteles, en el quinto de los problemas, question nona, adonde pregunta: Que por que causa de la veloz carrera, en los hombres y en los

otros animales, suceden enfermedades, en las partes vezinas a la cabeza? Y en el tercero problema de la propria particula, buelue à preguntar: Que porque se les seca, y baja el vientre a los que hazen mucho exercicio? Y responde, que la gordura del vientre se deshaze, y consume con el exercicio demasiado. Alude el mismo Aristoteles tambien a esto en la seccion treinta y vna, problema catorze adonde afirma, que el exercicio ofende, y daña la vista: porque seca los ojos. De adonde se manifiesta la razon, porque los viejos son de mas corta, y turbia vista que los mozos; que es porque los ojos de los viejos por la sequedad, se bueluen mas duros, y de sustancia mas densa.

Siendo pues assi, que el que no se exercita trabaja; como afirma nuestro Refran: y siendo tambien verdad, que el exercicio demasiado causa los inconuenientes dichos. Aduierta el que procura salud, que entonces deue cesar, y parar del exercicio (si quiere sacar prouecho del) quando se comienza a cansar. Esta regla nos dio Hipocrates, diziendo: En qualquier mouimiento del cuerpo deuemos descansar, quando comenzamos a sentir cansancio, y assi no aurá lasitud.

El comentador Auerroes, sapientissimo varon, en el libro sexto del coliget. Y Auicena su competidor, en el libro primero, sen. tercera, doctrina segunda. Y Galeno de quien el vno, y el otro lo vsurparon, en el libro segundo de sanitate tuenda, capitulo septimo, traen doctissimamente la regla con que el que se exercita á de conocer el termino, y fin, y quando será bien que descanse del mouimiento: y dizen que es quando el hombre comenzare a sudar, y el anhelito se aumentare, y el color del cuerpo se vuiere rubificado, o encarnado, y las venas de las manos, y otras partes se hincharen. Entonces pues podra (conociendo estas señales) el que procura salud descansar del exercicio; el qual hecho con las condiciones aqui ya propuestas, es cierto que aumenta, y conserua la salud, corroborando el calor natural, y dispertandole para la expulsion de las superfluydades, y que alegra a los misseros viejos melancolicos, y ahuyenta el vicio de los jouenes, y que es grangeria del tiempo, destruydor de las enfermedades; y por el contrario el ocio, acarreador de vicios, padre de la pobreza, y deshonra, y causa de infinitas enfermedades, que es lo que nos testifica la sentencia que declaro.

Ai muchas personas tan ocupadas en letras, y de oficios tan graues, y necessarios, que por no perder alguna autoridad (aunque conozcan el prouecho del exercicio) se estan todo el año sin gozar del campo, ni exercitarse. De adonde

se les sigue, que siempre tengan el estomago indigesto, flaco, y el cuerpo sujeto á graues males, por la multitud de flemas, que en tales sujetos se crian. En estos tales, ya que no hazen exercicio, supliran los fregamientos por el. Que aunque Auicena dize, que las fricciones, son aparato, y preuencion para el mouimiento, con todo esso, si se hazen conforme razon, suplen por el exercicio, euaquando los excrementos de la tercera region; como testifica toda la escuela medica, principalmente Auerroes, en el sexto del coliget, por estas palabras: Las fricciones tienen su intencion, en la euaquacion de las superfluydades de la tercera digestion.

Y porque el curioso pueda gozar de remedio de tanta importancia, sin inconueniente alguno, y acomodarle conforme fuere la necessidad. Aduierta que ai quatro diferencias de fregamientos; segun Hipocrates, y segun Galeno, en el libro segundo de la conseruacion de la salud, capitulo tercio. Estas son fregamiento duro, fregamiento blando, fregamiento poco, y fregamiento mucho. Entre estas quatro diferencias principales, puede auer (como enseña Auerroes) otras medias. Estas quatro diferencias comprehendio Hipocrates en breues palabras diziendo: El fregamiento tiene virtud de abrir, y de cerrar, de engordar, y de enflaquezer. El duro, de cerrar. El blando de abrir. El mucho, de enflaquezer. Y el moderado, de criar carnes: Conocidas estas quatro diferencias, y sus efectos, vsarà cada vno dellas, conforme lo pidiere la necessidad. Y assi el que fuere de blandas carnes, poros abiertos, y rara contestura, si quiere fortificar sus carnes, vsarà de fregamiento duro: el qual se haze con paño aspero, y con buena fuerza. Y por el contrario, el que fuere de duras, y melancolicas carnes, y poros cerrados, vsarà a fregarse con las palmas blandas de las manos, poca fuerza, y suauidad: porque con este modo de fregamientos, se ablandan las carnes, y se abren los poros. La tercera diferencia de fregamiento, es que sea mucha, y porfiada: con este fregamiento, se deshazen, y consumen las carnes, y es euidente prouecho para los carnosos que engordan mucho: porque les consume el vnto, y gordura. La vltima diferencia, es el fregamiento moderado: este cria, y engendra carnes, y haze engordar los flacos.

La hora mejor para los fregamientos, es la de la mañana, como la del exercicio, despues de auer euaquado la vexiga, y vientre. Son de mas prouecho hechos por la propria persona: porque siruen tambien de exercicio. Fregarse an primero las piernas, y luego los brazos, y despues lo restante del cuerpo, acabando con peynarse la cabeza;

y no es inconueniente alguno, que sean házia arriba. o házia abajo: o transuersales las fricciones: porque de qualquiera suerte, se consigue el efecto.

Dieta, y mangueta,
y siete ñudos á la bragueta.

REFRAN. XXXX.

Tres remedios assaz eficazes nos pone el presente prouerbio ante los ojos con los quales el prudente: si los vsare con aduertencia, conseruará su salud. El primero dellos es dieta. Por este nombre: Dieta, entiende siempre la medicina, el vso de las seys cosas no naturales, como es el exercicio, comida, beuida, sueño, ayre, Venus, &c. De todo lo qual auemos tratado, y se tratará, exprofesso de lo que falta, en sus lugares particulares. Y assi en quanto a esta parte, solo se aduierta, y considere el artificio de que vsa este oraculo Español: y como en tan cortadas y breues palabras, nos amonesta, auisa, y exorta, con solo dezir: Dieta, todo aquello que Galeno, Hipocrates, y los demas doctos medicos, en copiosos libros escriuieron. Como si haziendo vn silogismo demonstratiuo, viniera a concluyr, que la dieta es la parte mas principal de la medicina: porque con esta, euita el prudente las enfermedades; con esta se libra dellas despues que le assaltaron: con esta escusa el enfado, y molestia de purgas, y xaraues; con esta huye los engaños, y embelecos del medico adulador, sin ciencia, que solo atiende a chupar como sanguisuela la sangre, y dineros del missero paciente; y con esta en conclusion, se restauran las fuerzas perdidas de los languidos conualecientes. Galeno, que entre medicos lleua la palma, en el libro de la constitucion del arte medica, y en el libro primero de sanitate tuenda, afirma, que de las tres partes en que se diuide toda la medicina: las quales son la que toca a medicamentos, y la que toca a obra de manos, y la vltima, la que conuiene á la dieta, que esta vltima es la mas principal, y necessaria. Las razones que trae Galeno, y los demas autores, son muy firmes. Dizen pues, que aquella es mas excelente parte de la medicina, que no solo aprouecha a sanos, pero tambien a enfermos. Y passando mas adelante corrobora Galeno esta verdad, afirmando que la dieta, es fundamento, sin el qual, ningun remedio.

que sea de eficacia, se puede acomodar bien a los hombres. Esto nos dize en el capitulo septimo del libro de las sangrias, y en otros muchos lugares. El principe Auicena, en la quarta del primero, capitulo primero afirma, que muchas, y muy peligrosas enfermedades sanan con el beneficio de la dieta, sin otro auxilio alguno. Puedese tambien prouar esta verdad con razon, diziendo: Aquella es mas prestante, noble, y necessaria parte de la medicina, que con mas seguridad conserua la salud, y aplaca las enfermedades. La dieta pues, es a quien conuienen estas condiciones: luego la dieta es la mejor, y mas necessaria parte de la medicina. Este argumento se corrobora bien, con el autoridad de Galeno, en el libro primero de las crises, capitulo vltimo; adonde testifica, que el buen medico, no conociendo la idea de la enfermedad, se ha de acoger à la dieta, como a segurissimo remedio, sin hazer otro, hasta tanto que reconozca bien la qualidad del enemigo. Deste parecer es tambien el sabio Auicena, en la primera del quarto, tractado segundo, capitulo septimo. Entendida pues esta verdad, que con autoridades de celebres varones, y con apretados silogismos, queda manifiesta: muy rudo, y tardo será el entendimiento que no conociere, quan preñada palabra, y digna de ser estampada en las memorias; es la primera, que nos pone á la vista este Refran, con solo dezir: Dieta.

La segunda cosa que nos dá la sentencia con que podamos defenderuos de las enfermedades, y de los medicos, boticarios, y barberos, es la mangueta. Y porque no quede duda alguna, en cosa de tanta importancia, se aduierta aqui, que es lo proprio dezir mangueta, que dezir xaringa, con que se echan las medicinas: mas porque antiguamente, en muchas partes de España, y aun en estos tiempos en el Reyno de Valencia, se vsa a recibir las medicinas, con vnas mangillas, o manguetas, hechas de cuero, o con vexigas: por esta causa el Refran vsa deste termino, mangueta, dandonos auisso, que consiste gran parte de la conseruacion, y prorogacion de la vida humana, en no vsar de xaraues, y purgas, para descargar el cuerpo, y vientre, de los excrementos detenidos en el, antes auerse de hazer esto seguramente, y sin inconueniente alguno, con el admirable remedio de las ayudas, que llamamos medicinas.

Es este genero de remedio, que aqui nos propone el Refran, el mas siguro, necessario, conueniente, y vsado en todas las naciones del mundo, assi para ahuyentar las enfermedades, como para conseruar la salud, de quantos la curiosidad humana, hasta oy â experimentado. Plinio, en

el libro octauo de su natural historia, capitulo veinte y siete, dize, que este remedio de las medicinas, le mostró a los racionales, el aue que en Egipto llaman Ibis: la qual tiene el cuello largo como grulla; y en sintiendose enferma, enseñada por la sabia naturaleza, lleno el largo pico de algun licor, tuerze el cuello, y se infunde por la via de la euaquacion, el medicamento que lleua en el. Con el qual artificio, cura sus males, y dessocupa el vientre.

Muestra bien nuestra lengua Castellana, la prestancia, y excelencia del beneficio que los mortales reciben con este medicamento; pues a ningun otro remedio dá nombre de medicina, sino a solo este. Y assi quando dize primero las tripas con mangueta, hecha de cozimiento de ceuada, y de cortezas de calabaza, y violetas, mezclando vn poco de azeyte rossado, y azucar. Despues desto para que se detengan las camaras, recibirán medicina hecha de cozimiento de balaustrias, zumaque, arraihan, membrillo, y rossas secas; con el qual cozimiento, mezclen vn poco de almidon, o bolo armeno.

Tambien se suele leuantar en los vientres de los hombres, tanto viento, que con el estendidas las tripas, y tiradas, reciben dolores insufribles. Mitigaràse el dolor en este caso, recibiendo medicina de cozimiento de manzanilla, ruda, oregano, mayorana, poleo, y anis; mezclando con lo que bastare del cozimiento, dos onzas de azeyte de ruda, ó de manzanilla. Pueden tambien las tripas doler, por otras muchas causas; socorrerase el dolor conforme á la diuersidad de la causa, comunicando en tal sucesso prudente medico: que nuestro intento aqui, solo es preseruar los hombres de las enfermedades, no les dexando caer en ellas.

Y si alguno dentro de los limites de sanidad, y aun fuera dellos, se sintiere flaco, seco, y que se va consumiendo, es parecer del docto Aecio, que reciba medicina, que le sustente, y humedezca. Hazese de buen caldo de carne, leche de ceuada, yemas de gueuo; y algunos mezclan vino, si tienen sospecha de frialdad.

Acerca destas medicinas, que dezimos, sustentan el cuerpo, ai vna question muy reñida entre los medicos antiguos, y modernos; si es verdad, que pueden alimentar el cuerpo las cosas sustantificas, que se infunden por ayuda con mangueta; los que dizen, que no, fundan su opinion en aquel lugar de Galeno, que se lee en la quarta seccion de los aphorismos, comento doze; adonde dize este graue autor; que solas aquellas cosas que se contienen en el estomago, pueden euaquarse por vomito; y aquello que estuuiere en los intestinos, no. Y en el decimotercio del me-

thodo, dixo; que lo que se infunde por clyster, aun no puede llegar al intestino jejuno. Dizen pues los deste parecer; que ninguna cosa puede sustentar nuestro cuerpo, sin que primero se altere, y cueza en el estomago; y que lo que se infunde por medicina, no puede llegar al estomago; segun enseñan estos lugares de Galeno: y que assi no sustentan los clysteres, y que será cosa superflua vsar dellos, para aumentar fuerzas, y carnes.

Pero los que afirman, que se puede dar sustento al cuerpo por mangueta, responden con otros dos lugares de Galeno. En el primero (que se lee en el libro septimo de los aphorismos, sentencia decima) dize este autor, que sucede algunas vezes, subir tanto los medicamentos, que se infunden en las tripas, que se euaquan por vomito; lo qual se ve claro en los que padecen la enfermedad dicha, ñudo de tripas; en la qual se vomita el proprio estiercol. Lo proprio enseña en el libro tercero de sinthomatum causis. De adonde infieren, que pues llega esta sustancia al estomago, que tambien sustentará.

Pero la sentencia mas verdadera, y que la experiencia a enseñado acerca desta duda, es que los caldos sustanciales, yemas de gueuo, y otras cosas semejantes, recibidas por medicina, sustentan el cuerpo: porque aunque no lleguen al intestino jejuno, llegan al intestino tenue, y al colon, adonde ai venas messeraycas: las quales chupan, y arrebatan el alimento, y lo dan al higado, por la vena porta. Esto baste para la declaracion de mangueta.

En quanto á la vltima parte del Refran, se aduierta bien el termino con que nos enseña vna de las cosas mas necessarias para la salud, de quantas los humanos pueden abrazar, que es la castidad, y templanza, acerca del acto venereo, diziendo: Siete ñudos à la bragueta. De adonde entenderemos quan necessario sea huir el detestable vicio de la carnalidad: el qual abreuia la vida, corrompe las virtudes, passa los terminos y ley de la razon, destruye los cuerpos, y finalmente haze los animos, y fuerzas de los hombres afeminadas.

Y porque no parezca que esta sentencia, dize sin gran consideracion, que añudemos con siete lazadas el desseo libidinoso, sin dexarnos vencer del; aduierta el prudente las palabras que a este proposito, dize el philosopho, escriuiendo al Magno Alexandro, en el libro de secretis. Y por tanto (dize) te ruego Principe, y Emperador clementissimo, que no te inclines á la bajeza del coito, ni al apetito de las mugeres: porque el coito, es propriedad de los puercos, y la gloria, y honrra que a ellos les dá, essa te podra dar a ti: El inuentor de la racional medicina Hipocrates (de

quien dize Macrobio, en el libro de somno Scipionis, que no supo engañar, ni ser engañado) afirma, que el coito es especie de aquella gran enfermedad, que los medicos llaman epilepsia, y los Castellanos gota coral; dando a entender, que con la venus, ni mas ni menos, que con esta enfermedad, se daña, y ofende mucho el entendimiento; como le notò Apuleyo, en el apologia primera. Deste parecer es Galeno, en el libro catorze de la vtilidad de las partes; adonde enseña, que el acto venereo es vn pasmo, y gota coral. que assalta los animales, priuandoles los sentidos. Celio Aureliano tiene la propria sentencia, en su libro primero. Y el philosopho parece, que conuiene con estos graues autores, en el libro tercero de los problemas, en la sentencia nona, por estas palabras: Los mas de los hombres en el coito desfallezen, y tienen falta de animo. Y en otra parte dize; que los deleytes, son gran impedimento, para la prudencia; y que mientras vno mas parte dellos tomare, tanto mas atras se quedarà en el juyzio; y pone exemplo en el deleyte de la carne. Concuerda bien con esto el santo Profeta Osseas, en el capitulo 4. diziendo: La fornicacion, el vino, y la embriaguez, arrebatan, y quitan el corazon. El bienauenturado san Geronymo, explicando este lugar dize, que como el vino, y la embriaguez, hazen impotente el entendimiento; assi el deleite carnal peruierte el sentido, y debilita el animo; y finalmente de hombre le conuierte en bruto animal. Y el mismo Geronymo, en otro lugar a este mismo proposito, dize, que las mugeres debilitan, y quebrantan el cuerpo, juntamente con el animo. Y el poeta elegantissimamente hizo yguales las fuerzas del vino, y de la Venus, diziendo; que qualquiera destas dos cosas, basta para priuar al hombre de su entendimiento. A la qual sentencia, se allega mucho el diuino Gregorio, en sus morales, quando dize, que de la demasiada venus, nace la ceguedad del entendimiento. San Agustin, con sutil espiritu, en el libro primero de los soliloquios dize: Ninguna cosa entiendo que ai, que de punta en blanco derribe mas de su alteza, y trono el animo del hombre, que las blanduras, y contactos femineos. Y lo mismo repite con mas largas palabras santo Thomas, diziendo; que el animo del hombre, por las cosas venereas, se aplica a lo corporal, y que desta suerte las operaciones del entendimiento, se debilitan. Puedese tambien traer a este proposito aquello de Seneca en la prefacion del libro septimo, de las declaraciones; que no ai cosa tan mortal, para los ingenios como la luxuria. El Homero de los philosophos Platon, en el libro nono de la republica, dize; que los deleytes de la gula, y de las cosas venereas, son bestias

fieras, maluadas, y crueles: y á los que en ellas se embueluen llaman brutos. De dos cosas dezia el Magno Alexandro, que conocia, y sacaua en limpio, que no era dios, como algunos pensauan: la vna el sueño, y la otra el coito. Marsilio Fiscino, docto medico afirma, en el libro primero de vida sana; que los hombres de letras tienen cinco enemigos. Pero el mayor de todos (dize) es el coito: porque les ofende el entendimiento. Y porque seria proceder muy à la larga, traer aqui las autoridades, y razones de insignes medicos, philosophos, y santos, que con euidencia muestran el notable daño, que el acto venereo haze á las fuerzas del anima, y entendimiento, me contento con lo hasta aqui prouado. Quien quisiere ver mas, acerca desta verdad, lea a Plinio, a Aecio, a Valerio Maximo, a Simplicio, a Platon en muchos lugares, a Luciano, a Apuleyo, a Celio Aureliano, a Hipocrates, a Galeno, a Auicena, y à santo Thomas; que estos notables hombres satisfaràn su gusto.

No solo las fuerzas del animo, como queda prouado, desfallezen, y se consumen con el acto venereo, mas las del cuerpo, se desbanecen, y deshazen, por la quantidad grande, de sangre fina, que se euaqua. Esta verdad enseña el philosopho en muchos lugares, particularmente en el quarto libro de sus problemas; adonde afirma, que de todos los animales, ninguno ai que se resuelua tanto en aquel acto, ni que respecto de su cuerpo, haga tanta euaquacion, como el hombre; y assi (dize) andan los que lo vsan flacos, y macilentos: porque se haze euaquacion de todo el cuerpo.

Causa pues en el cuerpo humano tanta flaqueza la euaquacion que se haze en el acto: porque es de sangre muy cozida; fina, y pura. Y assi Galeno en el libro de semine afirma, que el semen no es otra cosa que la sangre exquisita, y perfectamente cozida en las venas. Deste mismo parecer fueron Herasistrato, y Herophilo; como lo refiere Octauio Oraciano, en el libro quarto de su medicina. Enseña tambien esta verdad el Principe Auicena, en la vigessima del tercero. Pythagoras; segun refiere Plutharco, en el libro quinto de los placitos, tiene la propria sentencia. Alude a este mismo significado, aquel lugar del santo Profeta Osseas; adonde dize: Crecio el adulterio, y la sangre, tocó á la sangre. Y el vulgo comunmente por esta propria razon, llama a los que son parientes consanguineos que son vna propria sangre. De adonde vinieron los poetas a vsar del proprio lenguaje como se ue en el libro sexto de las eneidas, y en Iuuenal, satyra primera, y en el arte poetica de Oracio.

Es necessario aqui aduertir, que en la sangre pura, de

que se haze (como ya està dicho) el semen, esta gran parte de la vida, y que derramada, lleua consigo muchos espiritus vitales. Coligese esto de lo que Galeno testifica, en el libro de las sanguisuelas: adonde nos dize, no ser bueno el mucho vso de las sangrias: porque con la sangre sale juntamente el vital espiritu. Plinio es deste parecer, en el libro vndezimo. Y entendiendo Virgilio esta verdad en el libro primero de las eneidas, tomó el alma por la misma sangre. Y en el libro segundo desta obra, hablando de Polites, dize: Cayó, y derramó su vida con mucha sangre; por esta propria razon, vsa este excelente poeta á llamar los cuerpos muertos: exangues, sin sangre; como si dixera Sin vida. Assi se ve en el segundo de la eneida, quando dize, que fue puesto el cuerpo de Hector sin sangre en el sepulcro. Y en el libro nono de la eneida, dize; que vuo gran llanto en los Reales, quando fue hallado el cuerpo de Ramnete sin sangre. San Agustin, en el libro de las questiones del nueuo, y viejo testamento, dize; que el alma habita en la sangre. Y muchas vezes en las diuinas letras, la sangre se pone por el alma, aunque no es el alma, como se lee en el deuteronomio. Y philosophos vuo, que dixeron, ser la sangre el alma. Estos fueron Diogenes, y Cricias; como lo enseña Gregorio Niceno. Y Galeno, en el libro segundo de los decretos de Hipocrates. Y Platon, dize; que Cleantes, Crisipo, y Zenon, insignes philosophos, fueron de opinion, que el alma era de sangre, y que su sustancia era espiritu. Pero lo que es verdad, como ya está dicho, es, que en la sangre está parte de la vida, y que siendo derramada, lleua consigo muchos espiritus vitales.

Viniendo pues a nuestro proposito, y particular intento, que es manifestar la verdad de la vltima parte deste Refran, digo: Que mientras mas euaquacion se hiziere del semen pues este se haze de finissima sangre, en que esta gran parte de la vida; que mas se abreuiarán los dias de los mortales, y se consumirán las fuerzas, y en mas poco tiempo se enuejecerán los que lo vsaren, y tanto mas presto llamaràn á las puertas de la muerte. Esta conclusion es de Aristoteles, en el libro septimo de la historia de los animales, y en el libro de longitudine, & breuitate vitæ. Y Hesiodo dize, que en ninguna manera deue llegar a muger, el que dessea venir à la vejez. Lo proprio afirma Menandro, y Auerroes, en los canticos, y Alberto Magno, y Arnaldo de Villanoua, y Ciceron en el libro de senectute. Siendo preguntado el gran Hipocrates, que en qual edad era bueno el coito: Respondio, que en ninguna, si no es, que el que le vsa quisiesse hazerse enfermo, o mas flaco que antes era. Clinia, de la secta pythagorica, dezia; que

entonces se auia de juntar el hombre con la muger, quando quisiesse ofenderse à si proprio. El Epicuro fue defensor del deleyte: pero con todo esso condenò por malo, el vso de la venus. Democrito Abderites, fue desta opinion, viuiendo castamente. Dezia este philosopho, que en tal acto se pierde el ser: porque sale vn hombre de otro hombre. Haze tambien a este proposito el dicho de Theocrito Griego, que afirmaua, que los que son muy dados á la venus, en vn dia se enuejecen. San Chrysostomo, a este proposito dixo, que los que passan su vida en actos de luxuria, andan siempre cercados de vn esquadon de enfermedades, vieneles la vejez muy temprana y su vida passa siempre rebuelta con medicos y medicina. Este dicho del glorioso santo, se experimenta, y verifica mas, en estos calamitosos tiempos, que en otros algunos, por la fea y torpe enfermedad galica: la qual està ya apoderada del linage humano, en todo el mundo; de tal suerte, que apenas se halla hombre, ni muger, que no consulte el medico, y gaste sus dineros en zarza, y en palo, para defenderse de tan perniciosa enfermedad, que por su contagio, se estiende tanto, que se hereda de padres a hijos, y de hijos, a nietos. De adonde entenderemos, que este maldito mal y vicio, de que tratamos, no solo abreuia la vida, y quita la salud, del que a el es dado, mas tambien la de todos sus descendientes, y venideros: cosa lastimosa.

Pero para que nos cansamos, prouando con autoridades de philosophos, y santos, verdad tan manifiesta, que la experiencia propria nos la muestra cada dia al ojo: y esto no solo en los hombres, mas tambien en los animales brutos. El cabron lasciuo, dize Columela, que quando llega a los siete messes, estando con la leche en los labios, puede engendrar y assi consumido con la demasiada luxuria, es viejo de seys años. Los paxarillos machos (nos dize Aristoteles) y nosotros lo vemos, que son de mas breue vida, por su salacidad, que las hembras. El mulo comunmente, viue mas larga vida, que el asno, y cauallo: porque no se desustancia en el acto venereo, como sus padres. Siendo pues assi, que las virtudes del animo, y cuerpo, se consumen, aniquilan, y totalmente se desbanecen con el inmoderado vso de la venus: y que las fuerzas se destruyen, marchitandose, enflaqueciendose, y afeminandose las carnes, llamando á las puertas de la muerte antes de tiempo, por la multitud de enfermedades, y temprana vejez que se siguen a este vicio: Quien aurá, que no tema, y estè temblando de vn tan traydor enemigo, que debajo de dulzura, nos dá mortifero veneno? Y quien aurá tambien de tan pertinaz, y obstinado entendimiento, que no conozca, ser

el verdadero antidoto de tan detestable mal, el precioso remedio de la castidad, que este Refran nos propone, en su vltima parte?

Es tan abundante la copia que se ofrece al entendimiento, para tratar del acto venereo capital, y sangriento enemigo de la naturaleza humana; que antes faltará el tiempo, las fuerzas, el estilo, y modo con que fabricar la oracion, que la materia falte. Pues está claro que vniuersalmente corrompe, y deshaze todos los miembros: y como dize el elegante Cornelio Celso, en el tal acto toda la maquina del cuerpo humano, se bambanea, se desmorona, y tiembla. Leuinio Lemnio, afirma, que los actos venereos, destruyen, marchitan, desfloran, y afean toda la hermosura, gentileza, y brio del hombre: porque se seca, y enxuga, el cuerpo queda aspero, yerto, y mas intratable, que risco, o monte. Y no solo la superflua venus ofende todos los miembros del cuerpo humano, mas particularmente a cada vno dellos, como se verá en lo que se sigue.

Comenzando pues desde vn tan alto, y principal miembro, y parte del cuerpo humano, como es la cabeza, y sessos. Dize nuestro Galeno, que la ofende grauissimamente el inmoderado coito. Lo proprio afirma Alberto, y Arnaldo: de adonde por ventura tomó ocasion el proprio Galeno, de dezir, que el semen es parte del celebro. Y Pythagoras; como refiere Laercio, dize; que la simiente es vna gota que cae de los sessos. Hipocrates, con mas primor que todos, lo enseñó en el libro de ayre, agua, y lugares. Desta opinion son san Agustin, san Gregorio, Nemesio, Constantino Africano, Auicena, y Arnaldo.

Ofende tambien el coyto grauemente à los ojos: porque de la parte interna de la cabeza desciende a ellos, mucha parte de espiritus, assi lo enseña Galeno en el libro de los placitos de Hipocrates, y Platon, y Aecio en el tetrabibli segundo, sermon tercero, capitulo tercero. Y por esta razon los poetas en sus fabulas dixeron, que Cupido capitan, y caudillo de la luxuria era ciego: dando á entender que el coito daña à los ojos.

Entre otras partes a quien ofende mucho este vicio, es vna el estomago, parte preciosissima del cuerpo, de quien dize Quinto Sereno Samoniaco, que es el gouernador, y rey de las demas partes que le componen: porque estando el estomago valiente, todo el cuerpo lo esta, y si por el contrario debil, todos los restantes miembros se debilitan. Machrobio en sus Saturnales llama el estomago padre de familias de todo el cuerpo. Los autores modernos dizen que es la oficina, que adereza el manjar para las demas partes. Daña pues la Venus a el estomago mas que a otra par-

te alguna, como lo dize Galeno sobre las epidemias adonde trata de Pythion. Del proprio parecer es Aecio, y Auicena ofende tambien el coito a los riñones, segun doctrina de Aristoteles en el libro 4. de sus problemas, y Galeno enseña lo proprio en el libro sexto de las enfermedades vulgares, y Hypocrates en el de las enfermedades, porque dizen que passa el semen por los riñones. Y por esta razon interpretan los Theologos en el Exodo, capitulo 12. que esta mandado, que los que comian el cordero pascual, tuuiessen ceñidos los riñones, para que se entendiesse que auian de refrenarse en la luxuria. Y sobre aquel lugar: *Scrutans corda, & renes Deus*, escriue san Agustin en el Psalmo septimo, que por los riñones se entienden los deleytes carnales.

Es contrario assimismo el coyto a los dientes, como escriue Celio Aureliano, y Aecio. A el higado, y corazon haze gran daño, y al vientre segun doctrina del Philosopho en el quarto de sus problemas, y a los libianos como dize Oribasio, y al pecho, y a las ancas, á la bexiga, a la garganta, y a los pies. De suerte que el superfluo coyto destruye, y desuarata toda la machina del cuerpo vniuersalmente, y particularmente cada miembro de por si.

Supuesto pues que la superflua, y desordenada Venus causa tan horribles enfermedades a el animo, y a todo el cuerpo. Y supuesto tambien que nuestro Refran, nos da por remedio de tan graues males, los siete ñudos de la bragueta, sera bien que aduierta el lector, que quisiere coger fruto de mis trabajos, que estos siete ñudos que el Refran dize, son siete remedios de que a de vsar el Christiano para cohibir, enfrenar, y vencer el apetito de la Venus, y luxuria.

El primer nudo de los siete que sera antidoto singular, para reprimir los impetus del desordenado desseo de la carne, es el retirarse de la mucha comida, y del mucho vso del vino, padeciendo hambres, y ayunando, porque con este remedio, y ñudo, se toman los puertos, y se impiden los passos a la causa material del amor. Y assi en las colectaneas de los Griegos, esta vna sentencia que dize; es vna cosa muerta Venus sin el Baco, y sin la Ceres. Lo proprio dixo Terencio en el eunucho, y el bienauenturado san Iuan declarando este lugar dize, que estendiendose el vientre con la comida, y bebida, se estienden tambien las partes conjuntas a el.

Es el. 2. ñudo y singular remedio para no encenagarse en el vicio de la luxuria, apartarse, y huir la conuersacion de hombres, y mugeres, que traten tales actos, y siguen esta parcialidad. Dize Seneca en el libro tercero de yra,

que de la manera que los cuerpos con el contacto se inficionan, assi el animo comunica los vicios a sus proximos. Y Ouidio dize, que si alguno fuere enamorado, sera su remedio huyr el contagio de los hombres pestilentes, y viciosos: porque aun los ojos sanos si miran a los enfermos se inficionan. La misma sentencia tiene Iuuenal en la satira segunda, adonde dize que el razimo de la vua verde, haze de su misma calidad el otro que esta junto á el. Y de los escritores sagrados el diuino vaso de eleccion Paulo hablando a este mismo intento dize, si ay entre vosotros algun fornicario, auariento, cultor de los idolos, maldiziente, dado al vino, ò robador, no metays con el la mano en el plato.

El tercer medicamento, que añuda, y liga las fuerzas de la luxuria, y vicio de la carne, es el trabaxo, y entretenimiento en alguna cosa, que ocupe las fuerzas del animo, y del cuerpo. Porque la luxuria siempre se halla en la casa, y aluergue del ocio, sepultura, y muerte de innumerables mancebos, entregados a este miserable vicio. Ouidio dá à entender muy bien quanta fuerza, y energia tiene el ocio, para atraer los hombres a este vicio, diziendo: Si quitares la ociosidad de por medio, el arco, y aljaua de Cupido, no tendran fuerza. Menandro (como refiere Estobeo, en el sermon setenta y dos) llama al amor ocioso. Y Theophrastro dixo; que el amor era afeto del anima ociosa.

El quarto ñudo de los siete, que es principal remedio, para guardarnos desta bestia fiera, será, que huyamos los expectaculos, juegos, y comedias, donde se tratan cosas lasciuas, y deshonestas. Ouidio dize; que estos lugares son muy a proposito, y muy fuertes, para que el amor caze en ellos. Y Iuuenal enseña lo mismo, en la satyra sexta, y en la vndecima escriue, que los hombres se encienden y abrassan en luxuria, quando ven en estos actos publicos saltar las mugeres con mouimientos lasciuos. Pontano a este mismo proposito, en el libro de la crianza de los hijos, dize: Nunca la casta Penelope, ni la famosa Romana Lucrecia, se hallaron en cantos, ni en juegos de representaciones.

El quinto ñudo, y no de poco momento, para defendernos deste animal ponzoñoso, es guardarnos, de tener, y mirar pinturas deshonestas, y lasciuas. Propercio atribuye el origen, y causa de la deshonestidad, à las pinturas obscenas: porque los que las miran se encienden en luxuria. Aristoteles, en el septimo de su politica, manda, que tengan cuydado los magistrados, y gouernadores, que no aya pintura, ni estatua deshonesta en la ciudad.

Es el sexto ñudo, con que atarèmos este feroz leon, y

detendremos sus carnizeras vñas, que nos apartemos de conuersacion, y de la leccion de libros deshonestos. Assi lo manda Aristoteles, diziendo: La torpeza, y suziedad de las palabras, totalmente se deue ahuyentar, y desterrar: porque, de la licencia del mal hablar, se sigue la licencia del mal obrar.

No la estatua de Venus Verticordia, hecha de finissimo marfil, o bruñida plata, de que los antiguos tanto caso hizieron; ni el bosque Leucadio, ni el agua de Selemno, mitigaran tanto el ardor, y fragua de nuestra concupiscencia, quanto le mitigarán los remedios, que en el septimo, y ultimo ñudo propondremos mediante el fauor de Dios. Enseñaron pues los varones doctos en medicina, que las hojas del sauze molidas, y dadas a beuer, reprimen la destemplanza, y furia de la luxuria. Esta es doctrina de Plinio, en el libro veinte y quatro capitulo noueno; adonde dize, que el que vsare mucho este remedio, de todo punto perderá el tal apetito. Del proprio parecer es Dioscorides, en el libro primero, capitulo quarenta y cinco. No ignoró Homero esta virtud de las hojas del sauze; el qual en el libro decimo de la odissea, llama al sauze, destruydora del fruto. Y Alciato en vn emblema, le dá el mismo epiteto. El bienauenturado san Geronymo, sobre Esaías, capitulo diez y seys, haze mencion deste arbol.

La ceniza del tarahe, mezclada con orina de buey, y beuida dize Plinio, en el libro veinte y quatro, que acaba de todo punto la luxuria. Y el mismo autor, en el libro veinte y seys, dize; que la ninphea, totalmente quita el apetito de la venus. Y en el libro treinta, enseña; que el poluo en que se vuiere rebolcado alguna mula, si lo esparzen por el cuerpo, mitiga el ardor del amor.

Dioscorides, en el libro segundo, dize, que el ardor de la luxuria, se mitiga beuiendo el cozimiento de las lantejas con miel, o la simiente de las lechugas con agua. De la ruda dize Galeno, en el libro de los remedios: Facile parabilibus, que dada en la comida, y beuida, reprime los apetitos de la venus. Y lo mismo enseña Oribasio, en el compendio de la medicina.

Pero el remedio mas cierto, y eficaz, para reprimir los aguijones del amor, es la simiente, las hojas, y las flores del agno casto; como lo enseña Galeno, y Aecio, en el tetrabibli primero. Y Paulo en el libro septimo. Y añade Galeno, que en los sacrificios de la diossa Ceres: Las mugeres castas se sentauan sobre estas ramas. Paulo dize; que conserua la castidad, no solo siendo comido, o beuido, mas tambien esparciendo sus ramas sobre la cama, o debajo della.

De la yerua buena, dize Marcelo, en el libro de los medicamentos; que es muy inepta, y mal aparejada, para las cosas venereas. A la qual opinion faúorece Aristoteles, en el libro vigesimo de los problemas, quando trae aquel versiculo, que dize: La yerua buena en la guerra, ni la comas, ni la siembres. Y la razon dize; que es, porque resfria los miembros y corrompe la simiente. Es deste parecer tambien Galeno, en el sexto de los simples medicamentos. Y Plinio, en el libro veinte y dos.

Algunos dizen, que vna planchuela de plomo oradada, y puesta sobre los lomos, aprouecha, para reprimir la concupiscencia. Lo proprio afirman de la esmeralda, del safiro, y del topacio.

Supuesto pues, que auemos largamente explicado, los males y daños, que la superflua venus, causa, y como se ayan de dar, para la conseruacion de la salud, los siete ñudos á la bragueta. Y supuesto tambien, que el coito, es necessario para la conseruacion de la humana especie; como enseña Auerroes, en el segundo libro de anima, Y Aristoteles, en el libro quarto de los problemas; adonde dize, que ai tanta delectacion en el coito, porque la generacion de los animales sea perpetua. Digo pues, dadas estas suposiciones, que es impossible para cumplir mi intento, dexar de tratar los prouechos que la moderada venus causa; y qual edad, y complexion, sea mas acomodada para ella, y que tiempo; pues todos los autores antiguos, y modernos, la ponen entre las cosas no naturales, diziendo; que á de ser moderada. Pero quiero que entienda el sabio lector, que todo lo que acerca desto dixeremos es hablando con los cassados, y ligados con el vinculo del matrimonio: porque a ninguno otro, le es licito el coito; y antes deue qualquiera, morir mil vezes, que pecar contra su Dios, y Señor.

Viniendo pues al intento, digo: Que la moderada venus (de consentimiento de los mas graues autores de la medicina) es saludable para muchos, y causa buenos efectos. Aecio, doctissimo medico: Resta (dize) que contemos el prouecho, y vtilidad de las cosas venereas; pues no son a todos dañosas, si miramos el vso, el tiempo, el modo, y la sana disposicion del que la vsare: porque la venus quita la replecion, haze agil, y ligero el cuerpo, dale mayor aumento, y mas fortaleza en los miembros: haze mas faciles las vias, dilata, y abre los poros, purga la flema, haze dispiertos a los mentecaptos, remite y aplaca la demasiada ira. A los melancolicos, y tristes, que huyen la conuersacion humana, le es remedio, y cierta medicina. Y discurriendo Aecio vn poco mas abajo, dize; que la venus

moderada, a los furiosos, los aplaca, y los haze de sano consejo, y quita la grauedad, y dolor de cabeza, restituye el apetito del estomago, y quita las efusiones del semen, que muchos entre sueños las padecen. Las mismas palabras refiere Paulo, en el libro primero, capitulo treinta y cinco. Y Aristoteles en el libro primero de los problemas, confiessa; que la venus sana las enfermedades de flema. Y en el quarto desta propria obra cap. 3. dize, que la Venus aprouecha para la largueza de la vista. Aprouecha tambien, segun Plinio, a los mordidos del Escorpion. Galeno clarissimo, y singular Medico. dize, que ay algunos hombres, que por falta deste remedio, son molestados con dolores de cabeza, y aborrezen la comida, y estàn dispuestos, para caer en calenturas, y que estos tales, como tienen el apetito perdido, tambien tienen falta de cocimiento. Y passando mas adelante, en el proprio capitulo, dize, que esta superfluydad detenida se corrompe, y causa accidentes como si fuera veneno, de adonde vienen desmayos, y temblores en el corazon, pasmos, priuacion del anhelito, y sufocacion de la matriz. Y estas tales enfermedades principalmente acontecen a las viudas, y donzellas, que viuen en castidad.

Dize Aecio en el Tetrabibli primero capitulo arriba alegado, que las complexiones mas promptas para la Venus son las calientes, y humedas, y que pueden sufrir su vso, mas que otras algunas, y en ninguna manera las complexiones frias, y secas de los quatro tiempos del año es el mas idoneo el verano. De las edades la juuentud. El mantenimiento, el caliente, y humido: porque si es frio, es inutil. El vino aloque, de sustancia delgada. El pan bueno, y de ayer cozido. La carne de cabrito, de cordero, de puerco, de gallina, de perdiz, o ternera. De pezes, el pulpo. De ortalizas, el panizo, la oruga, las zanahorias, los nabos, las hauas, y garuanzos. Las vuas, son en este caso mucho de alabar. Pero tenga cuydado el que vsa la venus, de no tener el cuerpo repleto, ni tampoco ha de tener hambre. Y assi será acomodada ocasion, despues de auer comido, o cenado, interpuniendo algun espacio de tiempo, y antes de dormir; segun la doctrina de Paulo Gineta: porque con el sueño (dize) que luego se sigue despues de la venus, el cansancio, y lasitud de tal acto, se remite, y para la generacion, es de mas prouecho: porque el esperma con el sueño, se detiene mejor, y està mas quieto.

En quanto al modo de vsar la venus, no ai que decir, ni en quanto â la quantidad; pues ya se á aduertido, que á de ser moderada, y medida con la fuerza; complexion, y edad de cada vno, no haziendo caudal de aquel Refran

que viene a este proposito ; y le escriue el Comendador entre los demas : el qual se entiende del ayuntamiento (segun el dize) del hombre , y la muger.

Aunque temo me á de juzgar el lector en este comentario de muy largo. Y aunque tambien temo . que a de parecer lo restante que se dira algo obsceno, no puedo dexar de passar adelante respondiendo à algunas dudas , que los escritores tratando del acto venereo suelen ventilar: pues respeto de lo mucho que auia que dezir, auemos andado cortos. Y todas las cosas (como de ordinario se suele dezir) son limpias , y honestas a los que limpia , y santamente las tratan.

Es pues la primera duda (supuesto, que todo lo que hasta aqui se a dicho, pertenece al hombre, y a la muger) qual de los dos recibe mas delectacion en el acto venereo? la respuesta es , que la hembra se deleyta mas, este parecer es de Auicena, y de Halyabbas , los quales afirman que la muger extensiuamente tiene doblado deleyte en tal acto. La razon que dan estos autores es , porque el hombre , solo se deleyta en quanto la expulsion del semen: mas la muger en quanto a la expulsion que haze tambien, y en quanto a la atraccion , y succion , recibiendo , y chupando la del hombre. Esta sentencia es de Galeno en el libro, 4. de simpthomate & , adonde dize que las partes genitales de los hombres , y mugeres tienen vn comun deleyte de la facultad expultrix , y en las mugeres se halla otro mas, en todo el vtero, que es de atraer. Es desta opinion Pedro Aponense en el conciliador , y en el comentario del problema dezimo quinto, del quarto de los problemas. Tambien aprueua este parecer Iuuenal en la satira vndezima, y Pedro Gorreo Medico Parisiense en vn comentario adonde dize , que aunque es verdad que el semen del hombre es mas copioso , mas caliente , y mordaz, de adonde parece que el hombre se auia de deleytar mas, que con todo esso en las mugeres ay otras mas particulares que considerar, que son causa del deleyte, porque el vtero de la hembra apetece grandemente el semen, y mientras le atrae , y embebe en si, y al tiempo del mismo concepto , es marauilloso el deleyte que recibe. Descriue esta question galanamente Ouidio , y Luciano , y Apolodoro , y Iulio Higino, y Fulgencio.

La segunda duda es, qual de los dos estados, el de la donzella, ò la que ya á tenido vso del tal acto venereo, tenga mas apetito, y inclinacion a el. Acerca desta duda ay diuersos pareceres. Algunos autores dizen que las donzellas , apetecen mas el tal acto, porque dessean experimentar aquel deleyte que nunca an conocido. Deste parecer es

santo Thomas glorioso, y san Antonino, y san Hieronymo, quando dize, la luxuria en las donzellas mayor hambre padeze, mientras piensan que es mas dulce lo que no an esperimentado. Pero Tertuliano es de contrario parecer, el qual en vn libro que escriuio ad vxorem dize. La viuda tiene algo de mas trabaxo, porque es facil cosa no apetecer lo que no se conoce, y huyr lo que nunca se á experimentado. Podra la donzella tenerse por mas dichosa, y la viuda por mas trabajosa: la donzella porque siempre tuuo bien, y la viuda porque le hallo. Deste parecer fue san Ambrosio en el principio del libro de las viudas. Y vna glosa ay en el derecho que dize que es mas facil cosa guardar virginidad, que la continencia despues de la corrupcion de la carne. Alciato es del proprio parecer en la ley malum, y el poeta en el libro tercero de la georgica, quando dize, que el deleyte conocido, y experimentado solicita los primeros concubitos. Esta misma parte confirma Aristoteles, diziendo. Acordandose del deleyte que en otro tiempo las alegraua, se mueuen con el desseo del passado trato.

Lo que se á de tener por cierto acerca desta duda, es lo que enseña el Philosopho en el libro septimo de la historia de los animales cap. 1. el qual afirma que las donzelluelas de poca edad, quando se les hinchan los pechos, y comienzan las purgaciones menstruas, y aquellas tambien, que en tierna edad vsaron, y conocieron la Venus; con mas desseo, y afecto apetecen el coyto. Y assi aconseja Aristoteles que en aquella edad tengan gran cuydado en la custodia de las donzellas, porque passados aquellos tiempos; despues con facilidad guardan castidad: pero si entonces conocen varon, es muy dificil la continencia en lo futuro. Disputa esta question doctissimamente Pedro de Apono en los comentarios, sobre el libro quarto de los problemas de Aristoteles cap. 26. adonde pone la causa desta conclusion. Galeno tambien dize que en el tiempo de la pubescencia, y quando comienzan a correr los meses predomina el desseo libidinoso. Lo proprio auia mostrado antes Aristoteles, en el septimo de las politicas.

Lo que es aueriguado, y cierto (segun doctrina de doctissimos varones) es que las mugeres que son esteriles son mas libidinosas que las demas. Porque como no se purgan ni limpian suficientemente, abundan de simiente, la qual si no se expele, excita, y leuanta gran desseo del coyto. Enseña esta doctrina Nicolas Leoniceno en sus questiones naturales. Y el philosopho en el quarto de la generacion de los animales.

Es, empero, de saber que los hombres, en vnos tiempos del año apetecen mas el coyto y las mugeres en otros. Las

hembras en el estio, como afirma Hesiodo, y Aristoteles en el libro quarto de los problemas, adonde dize que las naturalezas calientes en el tiempo del estio se abrassan, enflaquezen, y disipan; y las frias tienen mas fortaleza, y vigor. Siendo pues el varon caliente, y seco, y la muger fria, y humida, es claro que en el estio, las fuerzas del varon se desminuyen, y las de las mugeres fortalecen. Y assi las mugeres en tiempo caliente, y los hombres en frio apetecen mas la Venus, de adonde mano aquel Refran Castellano. Iunio, Iulio, y Agosto, señora no soy vostro.

Plinio en el libro. 22. de sentencia (de Alceo, y Hesiodo) dize que quando floreze la yerua Scolimo, que es el cardo arrocife, las mugeres apetecen intensamente el acto venereo, y los hombres en este tiempo estan muy remissos. Pero vn prouerbio ay Español a quien se a de dar mas credito que a Plinio, y tanto como a Aristoteles, que dize. Quando brota la higuera, requiere a tu compañera, y si no te quiere escuchar, espera a que brote el moral. Y segun este Refran, parece que quando la higuera, y el moral echan sus hojas, que es en el verano, entonces esta en su fuerza en las mugeres el desseo lasciuo. Y no es fuera de razon, pues en aquel tiempo se calientan los frios humores, y crece la sangre.

El viejo mudale el ayre,
y darte a el pellejo.

REFRAN. XLI.

Rodigino afirma, de sentencia del Philosopho, y del Principe Auicena, que es la senetud enfermedad natural ineuitable: de la qual ningun viuiente se escapa ni absconde, si la violencia de la muerte antes no desbarata, y atropella el curso de la vida. Viue la corneja nueue edades del hombre, y el cieruo ligero quatro siglos de corneja, el ronco cueruo tres edades del cieruo, y la India fenix nueue edades del cueruo, como testifican estos versos de Hesiodo, que escriuio Erasmo.

Ter tria sicla hominis, transmittit garrula cornix,
Quatuor ac peragit, cornicis secul a ceruus,
Ceruinam ætatem coruus ter præterit uter
Coruinos annos nouies agit Indica phenix
Atqui chrispicomæ soboles Iouis atma sonantis
Egredimur decies, phenicia secula nimphæ.

Las sagradas letras nos enseñan, que Adan, Eua, Seth, Cainam, Enos, y otros viuieron mas que a nouecientos años. Ioanes de temporibus Frances, casi en nuestra edad passo de los trezientos y sessenta. Argantonio Español en los antiguos siglos, detuuo el espiritu ciento y cinquenta años. Todos pues estos assi los irracionales, como los capazes de razon viuieron largos años: pero vltimamente llegando la melancolica vejez, gustaron sus trabajos, y afliciones, las quales son tantas que afirma Celio Rodiginio en sus lecciones antiguas que los Erulos tenian costumbre recibida dellos como muy humana, y piadosa, de priuar de la vida á los viejos por librarlos de los inconuenientes de tan triste edad. Plinio en el libro septimo de su natural historia, escriuiendo los raros, y varios exemplos, que a los humanos por sus edades suceden, se acuyta, y entristeze afirmando que ningun bien dio naturaleza a los hombres mayor que la breuedad de la vida. Porque si bien se considera veremos (dize este sabio varon) en el discurso della tantos generos de peligros, tantas enfermedades, tantos temores, y tristezas, cuydados, y solicitudines, que no ay cosa mas vsada que el desseo de la muerte. Porque en la vejez se entorpecen los sentidos, y miembros, enturbiase la vista, y el vido, pierdese el andar, caense los dientes, arrugasse el rostro, encanecesse el cauello. Y en conclusion la memoria obseruadora de las ideas, y el discurso inuestigador de las verdades se deshazen, y anichilan, de manera que los miseros viejos, vienen a caducar, y ser risa de los mozos. Y no solo padecen las persecuciones dichas, mas tambien estan sujetos como dize Hipocrates, a asma, destilaciones con tose, estrangurria, ardor de vrina, gota, mal de ijada, vaguedos, vigilias, apoplexias, humidad de narizes, lagañas en los ojos y sobre todo lo que les pronostica esta sentencia, que si mudan el ayre daran el pellejo.

Aduiertase aqui, que por dar el pellejo, no auemos de entender, que le dan los viejos, como la culebra, que siendo en la senetud, y comiendo el hinojo muda el pellejo, despojandose del para rejuuenescer, segun afirma Plinio, y otros: antes deuemos entender que dar el pellejo es lo proprio que morir, tomada la metaphora, y similitud de los animales brutos, que muertos dan el pellejo.

Mueren pues los viejos mudando el ayre, por dos Razones, la primera por su debilidad y la segunda por la gran fuerza que tienen para alterar los cuerpos, las mudanzas de las regiones, y ayres: la qual alteracion no puede sufrir la flaqueza de los viejos, y assi son vencidos, y priuados de la vida con facilidad.

Que los viejos sean debiles en todas sus potencias, ninguno ay que lo ignore, pues vemos que la facultad animal de sentir, y mouer apenas puede vsar sus acciones, la vital cognoscida por el pulso se desuanece, y al proprio passo la natural se extingue, y apaga. La causa de tanta flaqueza, y de todas las penurias dichas es (dize Aristoteles) la frialdad, la qual enuota las acciones: y por el contrario en la juuentud, por el calor, estan muy promptas. De adonde vino a dezir Galeno conociendo esta verdad, que el apossento adonde se visten, y desnudan los viejos, no a de tener excesso en calor, ni en frialdad, porque qualquier causa, aunque sea minima, es ocasion de gran mudanza en sus cuerpos. Y el proprio autor en otra parte nos enseña, que qualquier mal en los viejos, es mayor por su flaqueza. De suerte que la debilidad en los ancianos, es tanta que no sufre alteracion alguna, sin riesgo de la vida.

La segunda causa, porque dan el pellejo, los viejos mudando el ayre, que es lo proprio que mudar tierra, ò lugar de diferente temple, es porque de las seys cosas que los medicos, y Philosophos llaman no naturales, las quales perpetuamente alteran el cuerpo humano, ninguna ay, que con tanta velozidad, con tanta fuerza, y violencia, desuarate el cuerpo del hombre, como es el ayre. Porque por todas partes le toca, y por los mismos poros entra, y sale, y llega al corazon continuamente, y a los liuianos. Y assi con facilidad altera los espiritus comunicandoles la frialdad, calor, sequedad, humedad modo de substancia tenue, ó gruessa, ó alguna calidad venenosa, y pestifera. Altera luego que los espiritus se an alterado, los humores, y vltimamente la sustancia de las partes. Pues como los viejos tengan poca resistencia para sufrir estas alteraciones, por la debilidad de sus potencias, es fuerza auer de quedar vencidos, y dar el pellejo. Por lo qual deuen mucho euitar los desta edad, las repentinas mudanzas de vn lugar á otro, y de vna region á otra: porque como dize Auicena en la. 4. del primero, las mudanzas de vn ayre contrario en otro, muchas vezes an sido causa de la muerte, perturbando la naturaleza. Y Hipocrates en diuersas partes, nos enseña el manifiesto peligro, que consigo traen las repentinas mudanzas, principalmente de vna region á otra.

Supuesto, pues la gran fuerza que el ayre tiene en alterar los viuientes, como esta dicho, y que es vna de las cosas, que conuiene vsar con las condiciones necessarias a la conseruacion de la salud, y aunque debe ser con mas consideracion escogido por quanto (como dize Galeno) siempre vsamos del ó sea nuestra voluntad, ò no lo sea. Digo pues que supuesta esta verdad, sera conueniente.

saber que region, y ayre, es mas saludable a nuestros cuerpos.

Si la parte, ò region donde viuieremos, ó la constitucion del tiempo, fuere de ayre sereno, delgado, puro, y bien templado, ilustra los espiritus, adelgaza la sangre, y el entendimiento, alegra el corazon, despierta el apetito, ayuda el cozimiento, y la expulsion de los excrementos. Y si por el contrario fuere el ayre gruesso, obscuro, è inficionado con alguna mala calidad haze contrarios efectos.

Si la region fuere templada, y el lugar, ò ciudad expuesta a vientos templados, y la constitucion del verano fuere natural, y el clima del cielo quieto, y agradable, no se alteran los cuerpos: y ayuda todo esto para la conseruacion de la salud.

Pero si la region fuere caliente, y el lugar estuuiere puesto al sol, y viento de medio dia y el estio fuere de excesiuo calor, es cierto que los humores, la sangre, y los espiritus se inflaman, y se aumenta, y predomina la colera, y se causan enfermedades agudas, abrense los poros, disipasse el calor natural, y abreuiasse la vida.

Si la region fuere fria, y el lugar puesto al Norte, y el inuierno elado, los espiritus se entorpecen, engruessanse los humores, aumentasse el calor natural, celebrasse mejor la coccion, y alargasse la vida.

Mas si la region fuere humida, y el lugar estuuiere a la parte del Occidente, y la constitucion del ayre, y Cielo, fuere abundante en humidades, y pluuias: el calor natural se enuota, engendranse crudezas, y dellas destilaciones, y enfermedades largas.

Finalmente, siendo la region seca, y el lugar arenoso, descubierto al Oriente, y la constitucion del tiempo seca: haze los cuerpos duros mazizos, y fuertes, consume los abundantes humores, y impide que no se corrompan.

Supuesto pues, que todos los autores Medicos, conuienen en que el ayre para ser saludable á de ser templado, de suerte que en sus calidades actiuas, y passiuas no se le conozca excesso, y que sea limpio, claro, de suaue olor, que en saliendo el Sol luego se caliente, y en poniendose luego se enfrie, porque este tal, subtiliza, limpia, y clarifica los espiritus, quieta el entendimiento, y ayuda todas las potencias: conuendra poner aqui algunas reglas, con que el que quisiere conozca el tal ayre.

Vitruuio en el libro primero de la architetura, manda que se miren las assaduras de los animales, porque estando sanas, es indicio, y señal que aquella region, y sus ayres son saludables.

Paladio en el libro primero de re rustica, considera el

ayre ser bueno, ó malo, del buen color de los hauitadores de la tierra, de la firmeza, y salud de sus cabezas, de la aguda vista del sentido, del oyr puro, y de las buenas vozes de sus gargantas.

Cardano en el libro primero de la variedad de las cosas manda para conocer la calidad del ayre que se ponga de noche al Cielo sereno, vna espongia limpia, y bien seca: porque si en la mañana estuuiere seca, sera el ayre seco, si humida tempestuoso, y humido. La misma experiencia se haze en vn pan reciente puesto de noche al sereno, porque si el ayre es corrupto se enmoheze el pan, y si es seco, se seca, y si humido, se queda el pan en el mismo ser. Marco Varron en el libro primero de re rustica, y otros muchos afirman, ser la mas saludable, region del ayre, supuesto que la ciudad este junto a algun monte, ó sierra, la Septentrional.

No solo se deue considerar para gozar felice salud el buen ayre (como esta dicho) y la region, pero tambien el sitio, y modo de la casa en que el prudente viue. Dize el docto Vega, de parecer de Auicena, y de otros que la parte mas alta de la casa, este hazia el Norte, que el viento Boreas la sople, y bañe de medio a medio, y que la parte mas humilde y baja sea la que mira al mediodia, porque goze del sol en el inuierno, y el calor del estio no la ofenda, por quanto sube el sol cerca de nuestro Zenit. La parte de hazia el Oriente conuiene que sea mas baxa, que la del Occidente, porque goze del fresco, y buen ayre del Oriente, y este defendida del viento, y calor occidental, que tanto aborrece Hipocrates, en su libro de aere, aqua, & locis.

Los mas saludables aposentos seran de treynta, y cinco pies de largo, y veynte y dos de ancho, y ueynte de alto, con las ventanas, y puerta al Norte, defendidos del calor del sol, y no debaxo de tierra, ni en parte muy alta, porque estos conuendran para el estio, los que conuienen para el inuierno seran mas pequeños, y bien entapizados, y esterados, con las ventanas al Mediodia, que las bañe el sol. Conuiene tambien que tenga la casa vna galeria, ó sala grande espaciosa, por lo menos de quarenta pies de largo, veynte y dos de ancho, y otro tanto de alto, la qual sera el lugar para exercitarse, con passos, ó otro modo de exercicio, conuiniente. Esta tendra ventanas descubiertas a todas partes, que goze todos los vientos.

Podria dudar el curioso acerca de lo que hasta aqui se à dicho, supuesto que no se puede hallar region de ayre tan templado en sus calidades, ni tan puro limpio, y de buen olor, como es necessario para la conseruacion de la

salud; qual sera mas conueniente para passar bien, y alargar la vida, el de las regiones frias, ò el de las calientes. Auicena es de parecer, que es mas vtil viuir en lugares frios, porque en los calidos (dize) la vejez viene a los treynta años, y este tiempo es breuissmo para la vida natural.

Pero Aristoteles a quien se a de dar credito en este particular, en el de longitudine, & breuitate vitæ, dize, que vnos mismos animales en los lugares calientes son de mas vida, que en los lugares frios. Lo qual se a de entender de los lugares que no tienen gran vehemencia de calor, como son las estremidades del tercero clima. Porque si son lugares de muy excesiuo calor, consumiendo el humido radical abreuian la vida. El proprio inconueniente se halla en los lugares frigidissimos, adonde cerrandose los poros prohiben la transpiracion, y es causa de que se podrezcan los cuerpos. Tambien abreuia la frialdad la vida, haziendo que el calor se encierre en las partes de adentro, y consuma el humido, llamando antes de tiempo la vejez.

Y assi dezimos con Aristoteles en el lugar citado, y en la dezima quarta seccion de los problemas, que los que viuen en lugares calientes, viuen mas larga vida que en los frios. La razon es, porque los que viuen en lugares calientes, son de naturaleza mas seca, y mas firme, y mas durable es lo seco, y firme, porque no se pudre tan presto. Allegasse a esta razon otra, que la muerte es refrigeracion, y extincion del calor natural, y todas las casas se enfrian mas con el ayre frio de las regiones frias, adonde es cierto que con mas breuedad se apagara, y enfriara el natiuo calor, y vendra la muerte. Allegasse a las razones dichas que en las regiones calientes se conseruan mas los principios, y causas de la vida, que son el calor, y humedad, y por el consiguiente en ellos es la vida mas larga.

La segunda duda que se puede ofrecer acerca desta materia es; qual region de las de España, es tal en sus calidades, templanza, y ayres, que exceda a las demas, para poder viuir los hombres en ella, mas larga vida, mas sanos, mas robustos, y que con menos peligro puedan ser los viejos transplantados en ella sin dar el pellejo. La respuesta de esta duda no carece de gran dificultad: porque las prouincias de España, vniuersalmente son todas de tantos dones dotadas, que cada vna podria dar razones congruentes, prouando ser ella la que se lleua la gala.

Pero auiendo de seguir la razon, que esta es la que fuerza el entendimiento, al conocimiento de la verdad, nos a parecido que es Estremadura la region que deue ser elegida entre las demas, como mas vtil, y conueniente

para viuir vida sana, y larga, lo qual con euidencia conocera el dessapassionado, que aduirtiere lo que desta felice region en breues palabras se dira.

Estiendesse Estremadura desde la parte Oriental, que confina con el Reyno de Toledo, hasta la raya de Portogal, que es su parte Occidental, adonde esta Badajoz, Alcantara y Coria. Por la vanda del Septentrion la diuiden de Castilla la vieja, las sierras del puerto del Pico, y de Baños, y y por la de Mediodia confina con el Andaluzia, diuidiendose della por la famosa sierra Morena. Bañanla dos caudalosos rios Tajo, y Guadiana. Tajo dexando a Toledo, y Talauera, se le entra por la nombrada puente del Arzobispo, y sale algo mas abajo de la antigua de Alcantara. Guadiana mas a la parte del Mediodia diez y seys leguas, corre el proprio curso, dexando la Mancha, y fertilizando a Estremadura, hasta entrar en Portogal. Contiene en si Estremadura, la Prouincia de Leon, Maestrazgos de Santiago, y Alcantara, y los Obispados de Plasencia, Badajoz y Coria.

Dizen algunos que se le impuso a esta prouincia el nombre de Estremadura, por ser de inuierno frigidissima, y en el estio muy calida: pero la experiencia nos muestra lo contrario, y assi no se admite esta razon. El Maestro Pedro de Medina en el libro de las grandezas de España afirma que tiene este nombre, porque baja el ganado de Castilla a estremo, a Estremadura. Pero la razon que mas quadra, y que se a de tener por verdadera, trae el padre Mariana en el libro 9. de la Coronica de España capitulo 2. adonde dize que el nombre de Estremadura es compuesto, del estremo, y de durio. Como si dixessemos, los estremos del rio Duero: porque llegauan los estremos, de aquella Prouincia, y Reyno de Duero, hasta todo lo que aora se dize Estremadura. De adonde se vino a llamar Estremadurij, y corrupto el vocablo Estremadura.

TEMPLANZA DE ESTA TIERRA.

No tiene cosa esta insigne Prouincia, que no este significando su prestancia, y excelencia, y diziendo ser la mas conueniente de España, para viuir los hombres sanos. Su temple es medio entre calor, y frio, que declina algo a calor, que es el que arriba diximos ser mas acomodado para criar, y sustentar los hombres con larga vida, principalmente para detener los viejos con menos peligro. Que sea Estremadura templada se prueua bien, de que Castilla la vieja, y las Montañas son la parte mas fria de España, por estar a la parte del Norte; y el Andaluzia por acercarse a la torrida Zona, tiene excesso en calor. Pues como Estre-

madura es region en medio del vno, y del otro estremo, es necessario auer de ser templada, y mas apropriada para la humana salud, que otras. Argumento congruente de la templanza, y pureza de ayres, desta region es, ver que desde los primeros siglos, fue hauitada, cultiuada, y escogida de los Celtas entre otras prouincias, los quales la posseyeron muchos años. Opinion ay muy verisimil, que los Geriones antiquissimos Reyes de España, viuian en Estremadura como parte mas fertil, y sana que otras. Y que Hercules los vencio combatiendo con ellos en las riberas de Guadiana, y que en aquellos tiempos se edifico en el sitio de la batalla la ciudad que llamaron Memorida, y aora se dize Merida, aunque Dioncasio dize, que despues que los Romanos fenecieron la conquista de España en tiempo de Augusto Cessar, el año. 23. antes del nacimiento de nuestro Redentor, los soldados viejos llamados Emeritos, escogieron aquellos campos de Estremadura, como mas sanos, y abundantes, y edificaron vna ciudad llamada Emerita Augusta, tomando el nombre de los que la edicaron, y del Emperador que entonces era: la qual ciudad se vino a llamar Merida passando tiempos.

SANTIDAD DE ESTREMADURA.

Es Estremadura en santidad señalada, decorada, y rubricada, con la sangre de muchos martyres: ennoblezela el deuoto, y insigne santuario de la Virgen de Guadalupe, vna de las Cosas mas notables de España, como podra ver el curioso en el libro que el Padre fray Gabriel de Talauera escriuio desta deuotissima ymagen, y de su casa, y grandezas. Que quando Estremadura no tuuiera otra cosa que la honrara, y hiziera famosa, bastara esta para gozar la palma, y campear entre las demas tierras de España. Tiene su casa la santa ymagen en vn hondo, y ameno valle, entre leuantados montes, adonde santos varones la escondieron, como preciosissima reliquia, al tiempo que se perdio España. Alli estuvo escondida seyscientos años, hasta que milagrosamente fue descubierta.

Tres leguas de nuestra Señora de Guadalupe, a la vanda de la sierra que mira al Poniente, en la villa de Verzocana, estan los gloriosos cuerpos de san Fulgencio, y santa Florentina, santos Españoles, de la generacion Goda, de nuestros inuictos Reyes, y hermanos de S. Leandro. Viuen en esta villa muchos hombres mas de cien años, por su buen temple.

De la antigua ciudad de Merida centro de Estremadura

fue natural la valerosa santa Olalla, que padecio martyrio en esta ciudad, en poder de los tiranos que perseguian la Iglesia, siendo tierna donzella de treze años. Parece oy el horno adonde dizen que fue abrassada, es muy venerado, y ay costumbre de echar dentro vna herradura de caualgadura, para que sanen los quartanarios.

Desta propria ciudad fueron tambien, aquel gran santo san Felices, y santa Iulia, que padecieron por Christo con estremado animo martyrio.

El Canonigo Bernardo de Alderete en su libro 3. capitulo 5. del origen de la lengua Castellana, dize, que aquel gran sabio moro llamado Rasis, tratando de la destruycion de España, descriuiendo a Merida, dize, de vn milagroso Cruzifijo que en ella auia, (quando fue saqueada) estas palabras. Sobre aquel Cruzifijo estaua vna piedra, de la qual nunca oyo hombre fablar, e que por la noche escura, dezian oras en la Iglesia a la claridad della, a tanto era grande la luzencia que daua, que non auian menester candelas si no quisieran: e que la tomaron dende los Alarabes quando entraron en Merida, e que con ella lleuaron el cantaro de aljofar e dizen que aquel cantaro estuuo despues en la mezclita de Damasco, e que Lozulema el fijo de Adelmec lo leuo: e dizen que este cantaro fue tomado de la casa Santa de Hierusalen, quando la entro Nabucho Donosor, e fue en la entrada della vn Rey de España; que auia nombre Conuen, e ouo en su parte muchas nobles cosas, e este cantaro, e la mesa de esmeralda, que fue del Rey Salomon fijo del Rey Dauid. Las palabras referidas del Moro Rasis, manifiestan bien el gran milagro de aquel Santo Crucifixo, que auia en Merida, quando la ganaron los Moros, como tambien muestran el antiguedad del cantaro de aljofar, y la mesa de esmeralda.

No solo en los antiguos siglos, fue Estremadura, calificada con Martyres, inclitos, y señalados milagros, mas tambien en nuestros tiempos a producido gran muchedumbre de santos, de los quales nombro aqui a san Diego, cuyas reliquias estan en Alcala de Henares. Fue este constante, y valeroso Estremeño de vn lugarcico que se dize Saniculas, a la vanda de Estremadura en Sierramorena.

En las riberas de Guadiana junto a la Puebla de Alcocer, se parece en vn desierto, la hermita antigua de la Magdalena, adonde esta la santa calabera, que nunca se a sabido cuya sea. Dizen los de aquella tierra, que en otros tiempos vn toro rabioso, hazia grandes estragos en todos los animales que encontraua, y que vagando por la ribera de Guadiana, escaruo con las vñas, y bramando saco, del profundo hoyo que auia hecho, la calauera humana dicha,

y luego sano del mal de rauia: como aora sanan los que alli acuden, tocando aquella santa calauera.

Mostro Dios su poder, y bondad mas en Estremadura que en otra parte, con aquel tan extraordinario milagro, que hizo en tiempo del Maestre de Santiago don Pelai Perez Correa, el qual haziendo guerra a los moros, por la parte de Llerena, vuo con ellos vna batalla junto a la calera; y peleando muchas oras sin conocerse vitoria, y auiendo ya muy poco tiempo de sol, y siendo dia de nuestra Señora, con desseo de vencer aquella batalla, suplico a Dios fuesse seruido de hazer que el sol se detuuiesse, como en otro tiempo auia hecho con Iosue: y poniendo a nuestra Señora por intercessora, dixo aquestas palabras. Santa Maria deten tu dia. Dizesse en los memoriales antiguos de la orden de Santiago, que milagrosamente se detuuo el sol, por espacio de tiempo muy notable, hasta que acabo el Maestre la vitoria, y prosiguio el alcance. En memoria deste milagro se edifico la Yglesia de Santa Maria de Tudia, adonde se mandò enterrar este Maestre, en aquel lugar de la batalla, y oy parece alli su sepulcro.

A querido Dios tambien en estos años, enriquezer a Estremadura con los milagros tan aprouados que el santo Cruzifijo de Zalamea haze, adonde concurren diuersidad de gentes en deuocion.

FERTILIDAD, Y RIQVEZAS DE ESTREMADURA.

Son indicio, y señal de la templanza de esta region, y de sus saludables ayres, los abundantes frutales, que en ella ay, pues sola la vera de Plasencia (como todo el mundo sabe) sustenta con diuersos generos de sabrosas frutas, la Corte, y la mayor parte de Castilla. Y no solo es abundante de frutas domesticas qualquier parte de Estremadura, mas tambien de siluestres castañas, bellotas, y madroños, con que engorda tanto numero de ganado de cerda, que ay jamones, y chorizos Estremeños casi para toda España. En prados, campos amenos, pastos, y yeruas, es cierto que no solo excede a las demas Prouincias de estos Reynos, mas a todas las que hasta oy se an conocido. Lo qual no se puede negar, pues vemos que los ganados de Castilla, y de las Montañas, perecerian si no baxassen a gozar de las yeruas, ayres, y aguas estremeñas. Desta templanza tambien nace, y de la fertilidad de la tierra, que es Prouincia abundante de trigo, y ceuada, tanto que no solo sustenta la propria tierra; mas mucha parte del Andaluzia. De la qual abundancia nacio el nombre de la villa de Caceres: en la qual, desde el tiempo de los Genti-

les Romanos, que la edificaron, esta la estatua de Ceres diosa del pan, hecha de vn alto, y grvesso marmol, en la plaza: en significacion de que alli es el assiento, y casa de Ceres. Y assi deste nombre Casa, ò Castrum, y de Ceres, se vino a llamar casa Cereris, y corrupto el vocablo, Caceres.

No solo la panadera Ceres publica la templanza, y fertilidad desta tierra, mas tambien su amigo Baco significa con el dulce licor del vino, que ni Ribadauia, ciudad Real, Cazalla ni Torreximeno exceden a lo de Guadalcanal, Robledillo, de Fregenal, y Logrosan lugares de Estremadura.

Pero aunque esta Prouincia es generosa, y prestante por las cosas hasta aqui referidas; mucho mas lo es porque la buena calidad de sus pastos, y bellota, cria carne para toda Castilla la vieja, para la Corte, Mancha, Reyno de Toledo, Seuilla, y Granada, y muchos de sus jamones llegan al nuevo mundo de las indias, adonde son estimados, como cosa estremada.

Pedro de Medina, Seuillano, en su libro de las grandezas de España, tratando de los ganados que en Estremadura se crian, dize, que es razon tengan fama por todo el mundo, y que en solas las riberas de Guadiana, se apacientan cada año, mas de quinientas mil cabezas de ganado mayor, y menor, y es cierto que anduuo corto. Iuan Botero Benes en su historia vniuersal del mundo, tratando de Estremadura, y su temperamento, dize. Que assi como en Italia los ganados passan a inuernar del Abruzo a la campaña de la Pulla, assi en España, van de la parte Septentrional a Estremadura. Es assimismo indicio del buen temple de esta tierra el gran numero de perdizes que en ella se crian, y de todo genero de aues, jaualies, venados, liebres, y conejos, en tanta abundancia que ay quien afirme, que por la fertilidad de la tierra, se produzen en ella sin ayuntamiento de macho, y hembra, como ratones, con sola la fuerza de la causa equiuoca. Producense tambien gran numero de ouejas, y carneros, que hazen sea abundante de muy fina lana, la qual se lleua por la mar a muchas partes. Ay tambien cria de castizos cauallos, que compiten con los Andaluzes.

Pero lo que mas adorna esta Prouincia (dize el Maestro Medina) son las grandes rentas, y patrimonios de yeruas, que se venden, y tienen en mucho precio, para el ganado que baxa de Castilla. Y esta es la causa porque en toda Estremadura ay tantos, y tan ricos mayorazgos. De miel muy fina da esta region copioso fruto. Y de lino se coge tanta cantidad, que no solo es suficiente para vestir los naturales, mas tambien las ciudades comarcanas.

No solo se ennobleze . y adorna Estremadura con lo que se cria sobre la haz de la tierra, mas tambien se hallan en las entrañas della, las mas ricas minas de preciosos metales que se an visto en todo el Orbe. Y si el pertinaz no quisiere creer estas verdades, lea historias, y vera lo que dizen los escritores de la mina de Guadalcanal, la qual menos a de quarenta años. que en pocos dias dio mas de quatro millones, de la mas acendrada plata que se a visto, y diera si el artificio no se hundiera mas que el cerro de Potosi. Hallanse tambien, de todo genero de otros metales infinitas minas, principalmente de hierro, de lo qual se saca mucha cantidad, en las sierras de Guadalupe, junto al rio Vieja. Ay piedras para edificios muy diuersas. Y de las preciosas se hallan tambien muy grandes. Desto es buen testigo vna que tiene la casa de Guadalupe, es muy resplandeciente, que sirue de pectoral en la capa rica con que se celebran las fiestas de nuestra Señora, dizen que es topacio, y que la hallo vn pastor en aquellas sierras de nuestra señora, es grande como naranja.

CONDICION DE LOS ESTREMEÑOS.

Y aunque es verdad que las cosas hasta aqui referidas muestran con euidencia el temperamento apacible, y saludable de Estremadura, mucho mas le manifiestan las calidades, y condiciones de la insigne gente que produce.

Y porque esta verdad quede mas assentada, y firme, conuiene aduertir que las costumbres, y condiciones de los hombres. corresponden siempre con el temple de la tierra donde se crian. Porque segun buena Philosophia los humores son conforme a la causa material de que ellos se hazen, que son los alimentos, y los alimentos son tales qual fuere el temperamento de la tierra adonde se crian, y passando mas adelante las condiciones, y propriedades de cada genero de gente, sigue el temperamento, y humor de la tal gente, segun nos enseña galanamente Galeno, en aquel libro que intitulo, quod animi mores, &c, y en el libro segundo de temperamentis. De adonde viene, que las propriedades de los hombres, manan, y se conforman. con el temple, y calidad de la region donde se crian. Desfe parecer es tambien el gran Hipocrates, y Platon en el timeo, y su dicipulo Aristoteles en el septimo de la politica, y quarto de los problemas. Tiene esta propria sentencia Polibio celebre historiador, y Philosopho. Y Ciceron en la oracion que hizo tan elegante, pro lege agraria, contra Seruilio Rulio. y en el libro primero, y segundo de diuina-

tione. Y Plutarco en el libro de sus Politicas a Trajano. Y muy copiosamente trata deste particular Alexander ab Alexandro, y Rodigino libro diez y ocho capitulo 18. Siendo pues assi que qual fuere la propriedad, temperamento, y fertilidad de la tierra, tales seran las complexiones, fortaleza, y costumbres de los hombres que en ella se produxeren, y criaren: conuendra saber, que propiedades son mas naturales a los Estremeños, pues dellas vendremos al conocimiento de la verdad, y temperamento de su tierra.

Diego Perez de Messa en las adiciones, que hizo al libro de las grandezas de España, tratando de Estremadura dize assi. Pero boluiendo a los Estremeños, sabe todo el mundo, que son gente muy rezia, de doblados miembros, y grandes fuerzas, muy belicosos, y ferozes: bastos en la disposicion de los miembros. Son muy ricos, y bien hazendados, sufridores de trabaxos, son gente de buen trato, y amistad: pero altiuos, y arrogantes. Precianse de sus fuerzas, son en estremo jatanciosos, y obstentatiuos, de donde suelen emprender cosas temerarias, y que pareze que exceden al ser natural: precianse que no ay valiente sino ellos. Estas son las palabras de Diego Perez, las quales reduzidas a mas breue suma, digo que son los Estremeños desde sus principios: ricos, nobles, y señalados en letras y en armas. Que sean ricos, y su riqueza muy firme, y bien assentada, ya esta dicho, y todo el mundo lo sabe, y que la causa es la yerua, y pasto fertil de las dehesas que se arriendan a los señores del ganado, que baxa de Castilla, y la abundancia de las demas cosas que ay necessarias a la vida.

NOBLEZA ESTREMEÑA.

Mas en quanto a la nobleza de Estremadura conuiene que se entienda, que ninguna prouincia ay en España, que la exceda en este particular, aunque se quente Cantabria, ni que ay otra que mas aya conseruado su honor, y calidad, desde su fundacion hasta el dia de oy. Esta verdad se prueua bien de lo que escriuen todos los Coronistas antiguos, y modernos sin discrepar alguno, particularmente de los antiguos Dioncasio, el qual afirma que Estremadura se poblo de los soldados Romanos, que llamauan Emeritos, jubilados en armas por sus hazañas, de adonde le vino el nombre a la ciudad de Merida; que entonces era cabeza de Estremadura. El Padre Mariana es deste proprio parecer en el libro 9. de la historia de España capitulo 2. Pues si los soldados mas nobles, por sus hazañas jubilados, fue-

ron quien la propagaron, sin duda alguna auemos de conceder que desde sus principios, fue Estremadura noble. El Iurisconsulto Paulo, en la ley final. ff. de censibus, refiere quatro Colonias, que gozauan antiguamente en España. de la nobleza, y franqueza que en aquellos tiempos llamauan, ius italicum: estas eran, la de Badajoz, Merida, Valencia, y Alicante: de suerte que Badajoz, y Merida, que comprehendian en si toda Estremadura como cabezas, eran en aquellos antiguos siglos exceptuadas, y diferenciadas por muy nobles: y esto no menos que por ley de los Emperadores Romanos. Y si alguno quisiere arguyr contra lo dicho, diziendo, que antes que los soldados Emeritos viessen a Estremadura, ya estaua poblada, y fundada la gran ciudad de Merida. Respondemos que no les haze su autoridad, y nobleza, esta objeccion, porque los que antes tenian a Estremadura, era la gente mas valiente de España, y a quien con mas dificultad los Romanos uencieron. El Obispo de Mondoñedo Coronista del Emperador don Carlos, dize, en la epistola que escriue a don Alonso Manrique Arzobispo de Seuilla, que quatro generos de gentes tenian los Romanos por muy ferozes y belicosos: estos eran los Numantinos, los Saguntinos, los Gaditanos, y los Mirmidones, que eran los de Merida, mas rezios que todos. Pues si la nobleza consiste en la valentia, y armas, y estos Mirmidones eran tan valientes, bien se sigue que eran nobles.

Fue siempre permaneciendo la nobleza en Estremadura, hasta nuestros tiempos, como se conoce bien, pues desde el tiempo que fue recuperada, por los Christianos, en tiempo del Rey don Fernando de Leon, y de Galizia, año de mil y ciento y setenta y vno, la an posseydo, la Orden de los caualleros de Santiago, y de Alcantara, por quien fue ganada tiniendo en ella sus Maestrazgos; desde adonde hazian siempre cruel guerra a los moros del Andaluzia. Y esta es la causa porque en Estremadura ay tantos, y tan nobles caualleros, y hidalgos, no solo en los Maestrazgos, mas fuera dellos, como se ve bien en la noble ciudad de Truxillo, Merida, Badajoz, Plasencia, y Caceres, que fue el primer lugar que se gano en Estremadura, por el Maestre don Pedro Fernandez, de la Orden de Santiago, a quien se la dio el Rey don Fernando de Leon, y Galizia, como parece en la Cronica desta Orden. Y assimismo en las demas villas, y ciudades se conserua la nobleza, y hidalguia tanto que en qualquier minima aldea, se hallan antiquissimos, y nobles linages.

LETRAS DE ESTREMADURA.

Dixe arriba que los Estremeños florecen en letras contra algunos maleuolos, que los an notado de lo contrario, no aduirtiendo, que en nuestros tiempos, y a vista de nuestros ojos a resplandecido esta Prouincia en las ciencias, dando a toda España honra, y admiracion al vniuerso, con los estraordinarios ingenios, y entendimientos claros de sus hijos; y porque no parezca que el dezir esto, es passion, ó amor de la patria, propondre algunos de los varones señalados, que con insignes obras manifiestan esta verdad.

Benedicto Ariasmontano, fue nacido, y criado en la villa de Frexenal, y alli nacieron sus padres, y abuelos. Esta villa tiene su assiento casi en mitad de Estremadura, aunque esta sujeta a Seuilla; por lo qual en sus obras Ariasmontano se llama Hispalense. Quien fue este varon, y quan docto en la sagrada Theologia, y en las demas ciencias, y lenguas, sus obras lo dizen, y las naciones estrangeras, a quien admira con su profunda erudicion.

Siliceo Arzobispo de Toledo, que puso el estatuto de la santa Yglesia, y hizo otras cosas dignas de su estremado valor, fue natural de Villagarcia vna legua de Llerena.

El Padre Maldonado, fue natural de las casas de Reyna, media legua de Llerena. Este comento el santo Euangelio sapientissimamente, llamanle Maldonado de las siete sillas, porque en Paris de Francia hizo a siete herejes desocupar las sillas en que auian de estar, para arguyr con el. Son sus obras estimadas en mucho.

De Guadalupe fue natural, y en aquella santa casa, a la entrada de la Yglesia esta sepultado, aquel famoso legista Estremeño Gregorio Lopez, que con increyble trabaxo y ciencia gloso las leyes de las partidas. Fue singular hombre, y vno de los mas estimados Españoles, que en letras an florecido.

Don Martin del Barco Arcediano, no solo fue vno de los mas valientes conquistadores del rio de la Plata en el Piru, mas entre los trabajos de la conquista, hizo en sonora octaua rima el Argentina, y en prosa el desengaño del mundo. Fue natural de Logrosan junto a Guadalupe.

De Truxillo a auido profundas, y singulares personas en letras, como el Padre Maestro fray Diego de Chaues confessor de su Magestad, muchos Obispos, y Arzobispos, Oydores, de Consejos, y Inquisidores. Y el Cardenal Ceruantes Gaete, querido de Pio Quinto. Esta en Roma escri-

to sobre el sepulcro deste Estremeño, vn epitafio que dize assi.

Fuy Arzobispo en Tarragona,
en Roma fuy Cardenal,
Inquisidor general
de la Española Corona.
Ceruantes era yo de antes,
tierra, y poluo soy despues,
que caben en siete pies
dignidades semejantes.

Seria necessario llenar un largo, y copioso volumen, si los insignes varones en letras, que de Estremadura an florecido, aqui se vuiessen de escriuir. Y assi passo en silencio las alabanzas de que es digno el L. Pedro de Valencia Coronista vniuersal del Rey nuestro señor, en cuyo sujeto se hallan todas las ciencias con tanta sabiduria que parece auer empleado el curso de su vida en cada vna dellas, con la perfecion mas singular en la lengua Griega, y Hebrea que jamas se a visto. Dexò assimismo el Apolineo Medrano que con tan justo titulo obtuuo la Catedra de prima en Salamanca, y aora obtiene el protomedicato del Rey nuestro señor. Callo tambien lo que se debe al Brocense Sanchez, que en cosas de humanidad fue vnico. Lo que al sutil Perezio comentador de Aristoteles, y al singular poeta Garci Sanchez de Badajoz, y a otra infinidad de sabios Estremeños, a quien suplico aduiertan, que mi intento es conseruar la salud, y no hazer compendio de sus diuinas ni humanas letras, pues para tal efeto, y tan copiosa materia, conuendria discurso mas elegante, y mejor fabrica de oracion que la mia.

QVE SON BELICOSOS LOS DE ESTREMADURA.

Parece en buena Philosophia contradicion ser vn proprio sujeto apto, dispuesto, y prompto para las letras, y juntamente posseer las condiciones que requiere el riguroso Marte. Porque las ciencias sujetanse en blandas carnes, poco humor, sutiles espiritus, y en quien tiene temor de Dios, y amor al proximo. Y por el contrario para las armas es necessaria, dura, y rezia carne, mucha sangre, y basta, gruessos espiritus, que no se dissipen con facilidad, y tanta ferozidad, y determinacion, que el amor del proximo. no mitigue la crueldad bestial, con que se derrama sangre humana, al tiempo de enuestir al enemigo. Pero si bien se considera conoceremos, que las letras, y las armas requieren vn proprio temperamento, y disposicion, el te-

mer á Dios, y amar al proximo. Porque no se yo que Capitan famoso, o que soldado valiente aya alcanzado renombre por las armas, a quien aya faltado el hazer silogismos naturales, el conocer con prudencia, y agudeza, el valor, fuerzas, ardides, y fortuna de su contrario, comparandolas con las suyas, primero que pretenda la vitoria, cosas que dependen de vn buen discurso, prudencia, y valor de persona. Lo qual todo se requiere en las letras, junto con fuerzas corporales muy necessarias, para poder sufrir el perpetuo trabaxo de los estudios. Esto pues todo junto se á hallado en Estremadura, adonde las letras no an embotado la lanza, ni Minerua a impedido a Bellona, ni ofuscado la influencia del sangriento Marte. Testigos desta verdad son los famosos hombres que en agudas letras an florecido, como ya esta dicho, y aquellos que con su espada an sido terror del Poniente, y del Leuante, del Imperio Romano, y del barbaro Turco.

Dize Diego Perez de Mesa en sus adiciones a las grandezas de España, que son los Estremeños gente belicosa, sufridores de trabaxos, y que suelen emprender cosas temerarias, que parece que exceden al ser natural. Deuia este autor de auer comunicado largos tiempos con la gente Estremeña, pues tan propriamente los conocio, no siendo de esta Prouincia. Prueuanse bien las condiciones de Estremadura, con lo que vemos en estos tiempos, y lo que hallamos en las escrituras antiguas. Pues es cierto que quando no hallan enemigos de la Fè con quien mostrar sus belicosos animos, vnos con otros traen siempre perpetuos vandos, y guerras tan formadas, como suelen los de diferentes professiones. Lo qual todo nace de la natural inclinacion, y influencia de la tierra. Y assi no ay lugar principal adonde no se conozcan vandos, y parcialidades muy encontradas. Y aunque los inuictos Reyes lo an procurado remediar no an podido.

Dizen las escrituras, y Cronicas antiguas y el Maestro Pedro de Medina en su libro de las grandezas de España, tratando de Estremadura: que Reynando en Castilla el Rey don Sancho Quarto, en la ciudad de Badajoz vno entre dos contrarios vandos, los vnos dichos Portugaleses, y los otros Bejaranos, tanta dissension, tan rigurosas muertes, y tan atrozes hechos, que el Rey por remediar la crueldad destas guerras ciuiles, hizo degollar a todos los del vando de los Bejaranos, que fueron mas de quatro mil hombres, y mugeres como testifica el Licenciado Francisco de Rades, en la Cronica de Alcantara, tratando del Maestre don Fernan Perez Gallego. En Truxillo ciudad de Estremadura, bien calificada, suele auer vandos de Chaues, y Var-

gas: entre los quales an sucedido casos tan estraños, y tantos ardides de Marte, que si en seruicio de Dios se vuieran hecho, dieran inmortal renombre a estos varones. La propria calamidad corre en Plasencia entre Carauajales, y Zuñigas, y en Caceres entre Ouandos, y Carauajales. En tiempo del Rey don Enrique, Quarto deste nombre, se diuidio casi toda Estremadura en dos parcialidades enemigas, siguiendo los del vn vando al Maestre de Alcantara, don Gomez de Solis natural de Caceres, y los del otro a don Alonso de Monroy, señor de Deleytosa, Beluis, y Almaraz, que era Clauero de Alcantara. Duraron las disensiones algunos años, con muertes de muchos millares de hombres, y estraños casos, hasta que las dos cabezas de vandos fenecieron. Lea el curioso en la Cronica de Alcantara la vida de don Alonso de Monrroy y de don Gomez de Caceres Maestres, que alli hallara muy extenso escritas grandes hazañas.

Todo esto muestra muy claro, ser en comun los Estremeños gente feroz, y belicosa, como tambien lo muestra el hecho notable de Fuenteouejuna, que hallara el lector escrito en la Cronica de Calatraua capitulo veynte y nueue. Pero viniendo a particularizar mas esta verdad, sera justo poner ante los ojos, algunos de los varones insignes, que la an hecho manifiesta, no tomando la corriente desde los siglos antiguos, porque esto fuera nunca acabar.

Comencemos pues, por el buen Diego Garcia de Paredes, natural de Truzillo. Quien quisiere saber, bien, el valor de aqueste insigne Estremeño, lea libros, y vera como los autores, no acaban de encarecer su fuerza, y animo, y de dezir que assombró à Francia, Italia, y Turquia con sus valerosos hechos. Este fue el que nunca temio, el que arrancaua arboles, quebraua gruessas cadenas, abria con sus manos puertas de ciudades muy cerradas, el que se arrojo armado de todas armas, de vna puente, trauado con quatro enemigos, y cayendo en lo profundo del rio ahogo a los contrarios, quedando saluo, aunque lleuaua muchas heridas: este en conclusion fue, el que en desafios particulares, con los mas valientes de todas las naciones estrañas, matò solo por su persona, en diuersas vezes mas de trezientos hombres, sin jamas ser vencido, antes dio honrra a toda la nacion Española.

Hijos fueron tambien de la ciudad de Truxillo los tres valientes hermanos Pizarros, cuyos heroycos hechos, è increibles trabajos por mar, y tierra, dieron a la corona Española vn nueuo mundo, conquistando, y allanando el Piru, y prendiendo los Reyes del con muy pocos soldados. Desta insigne ciudad fueron tambien los Sotomayores, que

assi en Flandes, como en Chile, dieron muestras de su nobleza, y valentia. Y el General Pedro de Hinogosa, que entrego las llaues del Piru como muy leal a su Rey, con otros muchos caualleros de fama, que a produzido Truxillo (entre los quales puede ser contado el Capitan Mendo) de quien callo por no lo permitir mi asumpto.

El Capitan Valdiuia fue assi en el Leuante, como en el Piru, de los mejores Españoles que se an conocido. Haze gran mencion del en su Araucana don Alonso de Arcila nacio, y se crio en Campanario lugar de Estremadura.

Hernando de Soto fue natural de Valcarrota. Quien quisiere saber el inuencible animo deste Estremeño, lea el libro qve anda impresso bien copioso de sus hechos, en la conquista de la Florida, adonde murio.

De Xerez de los Caualleros ay hijos muy señalados por sus hazañas, de los quales son don Alonso de Vargas, que fue sobre Zaragoza, y don Iuan de Silua el roto que es Virrey en las Philipinas; el Capitan Rosado, y otros muchos que an hecho hazañas dignas de memoria. De Merida, Badajoz, Zafra, y Llerena, ay gran numero de insignes hombres, dignos de eternas alabanzas.

Pero ya que todos estos se passen en silencio, no consiente la sonora fama, que aquel inuencible Estremeño, nacido en Medellin, Hernando Cortes dexe de honrarnos. Deste tienen tanta noticia todas las naciones que, dizen escurecio el nombre de Alexandro Magno, y que se prefieren sus hazañas a las de los Scipiones, a las de Ponpeyo, y Mitridato. Este con ardiente corazon, y su espada, ayudado de pocos compañeros, y mucho de Dios, conquisto toda la nueua España, venciendo numero increible de enemigos, sujetandola a su Rey de Castilla. Tienese por cierto que el año que nacio el maldito Martin Lutero, que fue perdicion de tantas almas, esse proprio nacio en Estremadura el dichoso Hernando Cortes, restaurador de muchas mas. Este finalmente fue el que pudiendo ser Rey fue tan constante, y leal al suyo, que nunca lo quiso admitir. Otra infinidad de exemplos se pudieran proponer, assi de la gallardia en letras, armas, abundancia, fertilidad, nobleza, y santidad de Estremadura, como de hombres que an viuido larga edad: lo qual todo junto muestra que es prouincia mas sana que otras, y en que pueden los viejos viuir, y mudarse a ella, con menos peligro que a otras partes, sin dar el pellejo, como dize el Refran presente.

Confirmasse, y corroborasse, esta verdad, con que el Emperador don Carlos en sus vltimos años, auiendo consultado los mas doctos medicos del mundo, y auiendo su Magestad visto las demas partes de toda el Europa, se re-

soluio de passar lo restante de su vida, en el conuento de Yuste en Estremadura, como tierra sana.

El Catolico Rey don Fernando, siendo ya de edad antigua, y padeciendo el mal de hidropesia, por consejo de sus Medicos, y parecer suyo, dexó a Granada, y se fue a los campos de Estremadura, adonde entretenido su Magestad en caza, passó algun tiempo, hasta que aquel mal incurable le priuo de la vida, en el lugar que se dize Madrigalejo, tierra de Truxillo. La razon que mouio a estos Monarcas, para mudarse a Estremadura, fue ver que la templánza desta prouincia, y las demas cosas referidas, hazen que todo lo que en ella ay, sea mas perfeto que lo de otras partes. De adonde vino el vulgo quando quiere alabar, y exagerar vna cosa, a llamarla estremada, como si dixesse de Estremadura. Y de aqui nacio el Refran comun que haze a este proposito, y dize: Sea Estremeño, y mas que sea leño; significando que aun la leña que el fuego quema en Estremadura, por ser de enzina, es mas loable que la de otras partes. Y finalmente si el pertinaz obstinado, no se mouiere a creer estas verdades, por lo dicho, mueuale el ver que los irracionales brutos, a vozes claman, y publican las alabanzas desta tierra: pues las simples ouejas viniendo el tiempo de mudarse a estremo, con rezios balidos, guiadas de naturaleza, se ponen en el camino, y vereda, sin que el pastor pueda resistir su intento. Las quales assi como el Hippopotamo enseño a los hombres el remedio de la sangria, y el aue ibis las ayudas, y las golondrinas la yerua, que cura los ojos, y el cieruo el dictamo para sacar las saetas, segun testifica Plinio: digo pues que assi las ouejas muestran a los humanos, el auerse de mudar a esta region, y no a otra, si no quieren dar el pellejo.

Salud, y alegria, belleza cria,
atauio, y afeyte, cuesta caro, y miente.

REFRAN. XLII.

Grande admiracion causa a los humanos doctos, ver la correspondencia, la vnion, la hermandad, y concordia que el cuerpo guarda con el alma, y el alma con el cuerpo. Porque apenas el corruptible cuerpo padeze destemplanza, ó dolor, quando el anima incorruptible ya la esta sintien-

do. Y por el contrario, al punto que alguna rabiosa ira, algun temor, ó contento superfluo assaltan el anima, luego al instante el miserable cuerpo se esta condoliendo, marchitando, y consumiendo, de suerte que muchas vezes (como nos enseña Claudio Galeno en el libro segundo de las causas de los accidentes) vna gran tristeza que es accidente del alma, priua de la vida el cuerpo. Pero gozando el cuerpo de templanza, y perfeta salud, no inquietando el alma con dolores. Y de su parte el alma con sus afficciones, y turbulencias, no destemplando el corazon, viene a produzirse desta consonancia, la belleza, y hermosura, que nuestra sentencia dize, menospreciadora de todas las composiciones, atabios, y afeytes externos, que no solo destruyen las haziendas, y patrimonios, pero tambien mintiendo de la perfeta hermosura, causan mil daños a la salud, como conocera el que aduirtiere lo que se sigue.

Conuiene pues para la declaracion del Refran: prouar primero que las destemplanzas corporales perturban de ordinario el animo, esto se ve clarissimo, en aquellos que padecen frenesi, ó alguna modorra, y locura, los quales desuarian, y discurren deprauadamente, porque la flema, colera, ó melancolia se alteran en frialdad, ó calor, y ocupan el assiento del alma, enfriandole, o calentandole, ò destemplandole en otra calidad. Dotrina es esta del celebre Galeno en el libro quod animi mores, adonde dize de sentencia de Platon, que el alma rodeada de malos, y deprauados humores, se inficiona, y mancha con algun gran vicio. Y en el proprio libro capitulo 7. trae Galeno en prueua de su verdad a Aristoteles en el libro 2. de las partes de los animales quando dize, que la sangre mas fria, y mas delgada haze mas viuo, y agudo el sentido, y entendimiento, y la sangre mas caliente, y mas gruessa haze el cuerpo mas robusto. Lea el desseoso de saber cosas admirables acerca desta materia en el libro de Galeno que se intitula quod animi mores, y por todo el descubrira grandes secretos. Dize de sentencia de Aristoteles en el capitulo 7. deste libro, el proprio autor, que no solo los humores causan enfermedades del animo, mas tambien la forma, y figura de las partes del cuerpo. Y para comprouacion desto afirma con Aristoteles, que los que tienen grande frente son perezosos, los que la tienen pequeña son mobiles, los que la tienen muy ancha facilmente pierden el sentido, y los que la tienen redonda son muy faciles para la ira. Y algo mas abaxo dize Galeno, las cejas si se estendieren derechas, significan mansas costumbres, y si fueren coruas hazia la nariz, significan los hombres asperos, y broncos; pero si declinaren vn poco hazia las sienes, son indicio de

hombre burlador, y fingido, y si de todas partes estuuieren caydas, denotan el vicio de la inuidia. Y llegando este graue autor, a los indicios que se toman de los ojos, dize: los ojos algunos son pequeños, y otros grandes, y otros de mediana proporcion, y algunos estan muy salidos afuera, otros muy escondidos, y otros en mediana postura, y sitio. De todos estos los mui metidos adentro, denotan aguda vista, y los que tienen mediano sitio, muestran gran templanza en el animo. De las orejas, vnas son pequeñas, otras medianas, otras muy grandes, destas las que son pequeñas, denotan el animo vicioso, y las medianas son testigos de buenas costumbres, pero las grandes, y leuantadas significan hombre necio, y parlero. Toda esta dotrina confiessa Galeno auerla aduertido, y sacado de Aristoteles en el libro 1. de historia animalium, y en el libro de phisionomicis speculationibus. Y concluye el capitulo diziendo, que no conuiene cansarnos prouando que el vicio, y enfermedad del cuerpo se comunica al alma, pues el Principe de todos los Philosophos, y medicos Hipocrates, lo afirma en el libro de las aguas, y de los lugares. Y tambien nosotros no ay para que nos cansemos en prouar cosa tan manifiesta, pues los que padecen modorra, con sus desatinos lo publican, como tambien el maniaco, y melancolico, los quales por los deprauados humores que an subido al celebro, vnos con la mucha destemplanza del, en si proprios ponen las manos, otros (como afirma Galeno) imaginan que son ollas, otros que son gallo, y se van entre las gallinas, y otros que se a de caer el Cielo. Otros qual Heraclito siempre lloran, y otros qual Democrito siempre rien: y desta suerte dan en mil disparates, por estar ofendida la sustancia del celebro, y assiento del alma. De adonde viene que la memoria se pierde, la imaginacion se perturba, y la razon totalmente desaparece. Quien de rayz gustare saber como las potencias del alma se ofenden, y enferman por enfermedades del cuerpo, lea a Galeno en el tercero de los lugares afectos. Auerroes disputa tambien esta materia galanamente, y los doctos Españoles Vega, y Luys de Mercado, y casi todos los practicos modernos, en el capitulo de melancolia.

Supuesto pues como ya esta prouado, que el cuerpo inficionado con enfermedades, mancha, y destruye las potencias del alma, conuendra, para que assaz se declare la primera parte del Refran (que dize, salud, y alegria) aduertir que por el contrario tambien la enfermedad del alma se comunica al cuerpo. Manifiestanos esta verdad, el comentador Auerroes, en el tercero libro del coliget adonde dize, que los accidentes del animo alteran e inficionan

de tal suerte el corazon, que infinitas vezes causan la muerte, como se ve bien en el temor, y tristeza, y en vn repentino, y gran contento. Galeno en el libro de como se an de conocer, y curar las enfermedades del alma, y en el segundo de las causas de los accidentes, y en otros muchos lugares, no solo (dize) enferma, y padece el cuerpo, por causa de las enfermedades del alma, mas viene muchas vezes a la muerte, ó a dar en enfermedades incurables. Platina Cremonense, en el libro dezimo afirma, que trabajan enuano, aquellos que procuran sanar el cuerpo, si primero no aplacan las perturbaciones del alma, porque es necessario (dize) que padeciendo el anima tormenta, al instante la padezca su compañero el cuerpo. Que es lo proprio que el Philosopho testifica en el libro primero de anima, adonde dize que todas las passiones del alma estan assidas al cuerpo. Y en el libro de Phisionomia, pone exemplo, en los enamorados, y en los temerosos, y tristes, afirmando que el cuerpo siente estas passiones, aunque las causa el alma. Y mas abaxo en el proprio libro enseña, que el alma, y cuerpo estan ligados, y vnidos, y que las alteraciones del alma, mudan la forma del cuerpo. Iuan Damasceno Doctissimo varon, en el aphorismo. 22. afirma, conociendo la verdad que vamos prouando, que quando las partes principales del cuerpo enferman, la medicina a de aplicarse al alma. De este proprio parecer es Gilberto Anglico, y Arnaldo de Villanoua en el espejo de las introduciones medicinales, y Aliabas en el quinto de la Theorica. Y Baldo gran Medico, y Iurisconsulto dize, en el capitulo qua fronte, ante finem, que quien quisiere buena, y firme salud para el cuerpo, busque primero la salud para el alma, porque el alma es ayudadora del cuerpo, en todas sus obras, y acciones. Y en la ley primera columna ultima escriue, que de las passiones, del alma, muchas vezes se engendran enfermedades en el cuerpo. Y si quisiessemos apurar mas esta verdad, con euidencia se podria prouar, que las enfermedades del cuerpo vienen muchas vezes de nuestros pecados: por lo qual el Romano Pontifice en el capitulo cum infirmitas, manda expressamente, que antes que el cuerpo se cure, se ponga remedio, y medicina al alma, porque Dios nos embia enfermedades por nuestros pecados, como se puede ver en el Deuteronomio, y en el Leuitico, y en los Numeros, y en el segundo libro de los Reyes, y en Ezechiel, y en Hieremias, y en otros infinitos lugares que dexo a los señores Theologos, por no salir de mi Medicina.

Y assi boluiendo a Galeno, y al intento que sigo, digo, que los accidentes del animo, que mas ordinariamente

perturban nuestra salud, (dize este autor) en el libro de como se an de conocer, y curar las enfermedades del animo, son cinco. Tristeza, yra, escandescencia, cupiditas, y miedo. Pero procediendo conforme a la opinion de Zenon, y de los antiguos Academicos, dezimos que todo aquello es accidente, y enfermedad del animo, que le altera, de manera que violentamente le saca, y desuia del derecho camino de la razon. Estas alteraciones del animo llaman otros mouimientos irracionales, ó apetencias demasiadas. Estas pues son quatro principales, dos dellas nacen de la opinion del bien, conuiene a saber alegria demasiada, que saliendo de medida con algun gran bien presente, no sabe obedecer a la razon. La otra se llama codicia, ó desseo desenfrenado, que es vn desordenado apetito de algun gran bien imaginado, que tambien repugna a la razon. Estos dos generos de alteraciones se engendran con opinion de bienes. Los otros dos accidentes del animo se engendran, y nacen de la opinion del mal, que son el miedo, el qual no es otra cosa, que opinion de algun gran mal cercano, que amenaza. Y la egritud, ò enfermedad que es opinion de mal presente. De estas quatro diferencias principales, nacen gran numero de alteraciones; porque de la codicia brota la yra, el odio, la discordia, la necessidad, el desseo, y encendimiento, que los Philosophos llaman, escandecencia. Del miedo se deriua la pereza, el espanto, verguenza, temor, terror, pauor, falta de animo, conturbacion, y rezelo. De lo que llaman los Philosophos egritud, que es vn encogimiento de animo, y imaginacion falsa del mal presente, nacen muchas especies, que son misericordia, enuidia, emulacion, detraction, angustia, tristeza, duelo, llanto, fatiga, lamentacion, solicitud, molestia, afliccion, y desesperacion. Y del contento, y alegria demasiada: que Ciceron llama alegria gestiente, sin medida ni razon, la qual suele matar, como le sucedio a Chilon Lacedemone, que abrazando a su hijo cayo muerto, y como afirma Galeno, en el segundo de las causas de los accidentes. Digo pues que esta alegria fuera de razon tiene por compañeras, la maleuolencia, la delectacion, y oblectacion, el escarmiento, la jactancia, la prodigalidad, y ambicion.

Toda esta caterua, y esquadron de enemigos persiguen nuestro animo, los quales perturbandole, suelen infinidad de vezes causar la muerte. Dize Galeno, que estas perturbaciones nos destruyen, y corrompen en dos maneras. La vna dellas, entrandose el calor natural, con los humores, y espiritu, en las partes internas, adonde ahogan la facultad vital que assiste en el corazon, como sucede en vn

gran temor. La otra esparciendose, y difundiendose el proprio calor natural, y espiritu, házia las partes externas del cuerpo, de suerte que el corazon quede desamparado. por la dissipacion del espiritu, como sucede en vn repentino, y gran contento. Toda esta es dotrina de Galeno en el libro 2. de simptomatum causis capitulo 3.

Y porque con mayor distincion procedamos en la declaracion deste Refran, se aduierte que estos accidentes, y passiones del animo son de aquellas cosas que los medicos llaman no naturales. Por lo qual assi como la comida, y bebida ofenden la salud, si en superflua cantidad se vsan, y sin las demas cosas necessarias: pero guardando orden, y medida antes la conseruan: assi tambien los accidentes del animo, si con la moderacion que conuiene, se trata, sin passar los limites de la razon, muchas vezes, no solo no perturban la salud, antes la aumentan, y conseruan, como se ve en la yra, la qual si passa el termino conueniente, y vence la prudencia, es vn detestable, y gran vicio. desta tal dezia Oracio, y lo confirma Apolonio, que si la yra no se enfrena con la razon se conuierte en locura. Della nacen como de ponzoñosa fiera, las maldiciones, la impaciencia, las blasfemias, las injurias, las venganzas, las sediciones, y escandalos, como enseña Ouidio en el primer libro de arte amandi. Y san Basilio dize que el hombre ayrado tiene gran fealdad, porque el color del rostro se le muda, y los ojos se le muestran ferozes, y si quiere hablar no puede. Y Persio dize que les hierue tanto la sangre, que echan fuego por los ojos: de las quales alteraciones fuera de razon se suelen seguir graues enfermedades. Pero si esta yra no se desenfrena, mas antes la razon la vence, muchas vezes es conueniente al hombre. Desta pues dezia el santo Propheta Dauid. Tomad yra, y no querays pecar. Y el Philosopho, es hombre (dize) sin sentido, y falto de toda buena razon, el que no se enoja quando conuiene, por lo que conuiene, y como conuiene. Al modo pues de la yra, el contento, y alegria, que son afectos del animo, si se reciben sin moderacion, y a rienda suelta, destruyen, matan, y aniquilan, quitando la vida, pero si el alegria no passa de razon, no altera el animo, antes le reduze a tranquilidad honesta conuirtiendo el hombre en gozo apazible. De esta alegria dize nuestra sentencia belleza cria, y esta es la que los Academicos permitian, diziendo que ay tres buenos afectos, que son gozo, voluntad, y caucion. Esta es el antidoto, y triaca, contra el mortifero veneno de la tristeza, que como dizen las diuinas letras, consume, y seca los huessos, deshaziendo, y marchitando la belleza, que nuestro Refran

aumenta con el gozo, y tranquilidad de animo que nos propone, que es la propria alegria, que el Espiritu Santo en el mismo lugar dize, que conserua al hombre en su edad florida. Y esta es tambien la que en el capitulo 15. de los Prouerbios nos muestra, que cria cara alegre, y bella, contra la tristeza, que dissipa, y gasta el espiritu, y haze muchas vezes, que los hombres mueran hecticos.

Esta alegria saludable, que el Espiritu Santo, y el Refran nos persuaden que procuremos, es tambien vnico solacio, y refrigerio contra los cuydados, y continuo estudio de las letras, que entristeze, y melencoliza los hombres: como le sucedio á Belorophonte, del qual dize Homero en el libro 6. de su Iliada que andaua solitario por los campos, huyendo la humana conuersacion, y consumiendo su corazon. La qual verdad confirma Galeno en el primer libro de articulis, adonde dize, que los Griegos llamañ a los cuydados meledona, que quiere dezir dissipadores de los miembros.

Creanme pues los amigos de posseer salud, viuiendo largos años, y huyan á vela, y remo, de todos los accidentes del animo, que ya propussimos, y abracense con este Refran si quieren gozar de felicidad, y si quieren tener perfeta hermosura, procurando la salud possible, en el cuerpo, y alegria en el animo. Que desta suerte como dize Marsilo Ficino en el libro 3. de vita longa, gozara el prudente de salud, sera dichoso venciendo con prudencia las aflicciones, y vendra con el curso del tiempo a conocer, que la salud, y alegria belleza cria.

Y porque no parezca que huymos la dificultad, y que auiendo propuesto tantas enfermedades del animo, no damos remedio para ellas, se aduierta, que el escudo, y defensa vniuersal, que contra tantos enemigos á de vsar el prudente, es la virtud de la fortaleza, de la temperancia, de la modestia, y de la prudencia, segun nos enseña Platina en su libro dezimo. Claudio Galeno en el libro de como se an de conocer, y curar las perturbaciones del animo, no solo dize que vsemos de razon, y prudencia: mas tambien manda, que tengamos vn amigo leal, y sabio, al qual tratemos, y conozcamos, comunicandole con frequencia, y le obedezcamos todas las vezes que nos reprehendiere, de algun vicio, porque el verdadero, y sabio amigo, mejor conoce nuestras faltas, que nosotros proprios.

Pero yo siguiendo el parecer del presente Refran, buel-uo a afirmar, que para vencer los enemigos, y perturbaciones varias, que ya propusimos, ningun remedio se puede comparar, con el alegria honesta, que no passa los terminos de la razon, antes haze animo sereno, y tran-

quilo. Para alcanzar esta procurara el prudente con cuydado, buscar algo, que le diuierta, assi como sienta turbio, y inquieto el animo. La diuersion tendra efeto viendo cosas, varias, y extraordinarias, que causen admiracion, y acompañandose con personas de dulce, y agradable conuersacion, gozando del campo, viendo claras, y corrientes aguas, y oyendo suaues musicas.

La segunda parte deste Refran, que dize; (atauio, y afeyte, cuesta caro, y miente) se a de entender que reprehende aquellas mugeres, que con inmenso estudio, y cuydado, y demasiada solicitud, y diligencia, tratan del atauio de sus personas. Las quales a la misma naturaleza sacan de sus limites, y terminos, y del real alcazar, y hermosissimo edificio, donde Dios nuestro señor la puso: y con grande desuerguenza, y frentes raydas, la derriban, y la ponen entre el suzio barro, y escoria del aluayalde, y estibio. Y entre los asquerosos vnguentos, con que las incautas mugeres, piensan que dan lustre, y resplandor a sus rostros. Lo qual no cria belleza verdadera, como la salud, y alegria, de que ya se a tratado. Antes la luxuria, y superfluydad de sus vestidos, y galas, suele destruyr grandes patrimonios, y acarrear graues males, y muchas vezes la muerte, mintiendo siempre de la verdad, que en si tiene la perfeta, y natural hermosura; que esto es lo que dize nuestra sentencia, en tan breues palabras.

Aduiertasse, pues, acerca de la palabra, (cuesta caro) que el atauio, y afeyte cuesta caro en dos maneras. La primera porque es vna sissa ordinaria, y lima sorda, que sin hazer ruydo, dissipa, y gasta las haziendas de los hombres.

Y la segunda por el gran daño, que el afeyte haze a las saludes. El gran Medico Galeno manifiesta esta verdad, en el libro 1. de la composicion de los medicamentos, segun los lugares adonde afirma que el vio muchas mugeres, que con la demasiada curiosidad de enrubiar sus cabellos se dieron la muerte, por el mucho martirio que en sus cabezas hazian, y con la mortifera frialdad de las tales aguas y medizinas, que para este proposito inuentan. Y Aecio escriue lo proprio de adonde se colige, quan poca, ò ninguna quenta tienen las mugeres con su salud, mientras la tienen mucha, con el resplandor de sus cabellos y rostro. Ouidio en el libro primero de los amores, hablando con vna mozuela, que por la mucha curiosidad de sus cabellos, se le auian caydo todos, le dixo.

Dexa ya de curar tu cabellera,
Pues toda con la tinta se à caydo.

Pero lo que mas admira, es que con el desseo de ver sus rostros relumbrantes, no caen las cuytadas en que el soliman adobado (aunque sean de pocos años) presto las torna viejas, con vnos gestillos de monas arrugadas, y consumidos. Y antes que les cargue la edad tiemblan como azogados, porque sin duda lo son, por quanto el soliman se haze de azogue. Deste afeyte biene la hediondez de boca, y la corrupcion, y negrura de dientes, y otros muy infames inconuenientes: los quales serian tolerables, si quedando en las que se afeytan, no passassen a sus descendientes.

Que dissipa las haziendas el atauio, y afeyte, ninguno ay tan rudo que lo ignore. Y no es moderna esta calamidad, pues Seneca en el libro 7. de benefficijs, dize. Veo que en cada oreja no esta sola vna piedra preciosa, porque ya las orejas estan enseñadas a sufrir carga. Y Plauto dize, que las mugeres, por aderezo de su cuerpo traen todas sus heredades. Y Ouidio en el tercero de arte amandi, da vozes diziendo, que es grande desuerguenza, traer todos los censos, y hazienda sobre sus cuerpos. Y finalmente Propercio en las elegancias dize, que las matronas andan vestidas de los censos, y patrimonios de sus descendientes, a los quales aquella hazienda auia de venir. Es tan proprio en las mugeres este vicio del atauio, y afeyte, que muchas an cometido graues delitos, por solo componerse, y antes quieren padecer muerte, que carecer de adorno. Considerando pues tanta vanidad, y locura en las hijas deste siglo, el diuino poeta con celestial espiritu, y suaue canto dize, en la Oda quarenta y dos. Sus hijas estauan compuestas, y adornadas, a similitud del templo. Pudieranse traer a este proposito, otros muchos lugares de las diuinas letras, como el Ecclesiastico en el capitulo noueno. El Genesis capitulo treynta y ocho. Oseas capitulo segundo. El quarto de los Reyes capitulo noueno. Esayas capitulo cinquenta y siete. Y Ezechiel capitulo veynte y tres, en todos los quales se haze mencion de mugeres con atauio, y afeyte; adonde podra ver el letor los inconuenientes, que este pernicioso vicio trae consigo.

Considerando pues los Romanos antiguos tanta locura, en sus mugeres procuraron con la prudencia acostumbrada, poner remedio en los superfluos gastos, que les hazian acerca del atauio de sus personas. Y assi en aquel tiempo que con mas feruor ardia la segunda guerra de Africa, promulgo ley Marco Opio Tribuno, que ninguna muger Romana, tuuiesse mas de media onza de oro en sus joyas, y arreos, y que en la ciudad, ni mil passos fuera della, no pudiessen andar en carros. Guardose esta ley (que llamaron Opia) hasta el tiempo, que fue Consul Mar-

co Porcio Caton; en el qual las matronas Romanas procuraron anularla. Y andauan tan encendidas en esto, que ni por autoridad, ni verguenza, ni por mandado de sus maridos, pudieron resistir su detestable inclinacion. Antes corrian por las calles hechas esquadrones, y a la entrada del Capitolio suplicaban, a quantos Senadores, y Magistrados, yuan al Senado, que se derogasse la ley Opia. Sitiaron, y cercaron la casa de Marco Porcio Caton, que defendia la ley Opia, y en la de los demas Senadores hizieron lo proprio. Y en conclusion pudieron tanto que la ley Opia se derogo.

Cuenta Diodoro Siculo, que el famoso legislador de los Locrenses Zeleuco, para reprimir tanto desorden, y destemplanza, como en sus tiempos auia en este particular, dio vna traza admirable, y fue, que promulgo estatuto, por el qual mandó, que no le fuesse licito a ninguna muger componerse con joyas de oro, ni con vestiduras costosas, si no fuesse quando quisiesse ganar con su cuerpo, ó buscar algun enamorado: y desta suerte con el vituperio de la afrenta, reprimio la grande desuerguenza, y licencia que en este negocio auia. Porque ninguno vuo en toda la ciudad, que con testimonio proprio de su misma casa, quisiesse ser tenido entre los demas ciudadanos, por afrentado, y escarnecido.

Ay assaz escrito, assi por los gloriosos santos, columnas firmissimas de la Yglesia, como por los humanistas, acerca del atauio, y afeyte. Vea el curioso a san Gregorio en la homilia sobre el Euangelio de san Matheo capitulo 11. Y en la homilia sobre san Lucas capitulo 16. Y san Pablo en la Epistola prima a Thimotheo capitulo 2. Y lea tambien à Celio Apriano en el libro de habitu virginum. Y a san Chrisostomo homilia. 21. ad populum Antiochenum. Y en la homilia. 8. sobre san Matheo, y sobre san Iuan en la homilia. 60. puedense ver dos libros de Tertuliano contra el ornato de las mugeres. Y los versos de Gregorio Nacianzeno a este proposito que son muy elegantes, y graciosos. Y finalmente puede ver tambien a Ausonio en la epigrama que reprehende a Dalia.

Acerca de la vltima palabra del Refran que dize, y miente. Se aduierta que todo el atauio y afeyte, demas de costar caro, como esta dicho, es mentira, y engaño. Y assi Marcial llama mentiras, a todos los aderezos, vnguentos, y colores que se ponen las mugeres, porque son vanos, inutiles, Y de ningun momento. Por lo qual los antiguos acostumbraron a llamar vendedores de mentiras, a los que tratan, y venden estas cosas a las mugeres, como se puede ver en Plauto.

Pero porque las señoras mugeres, no queden de todo punto, destituidas de su natural consuelo, se escriuiran aqui, algunas receptas de medicamentos, y lauatorios, con que podran clarificar, y dar lustre a sus rostros, y conseruarlos frescos sin inconueniente alguno, y sin que se sigan a la salud los daños que arriba propusimos.

PARA ABLANDAR EL ROSTRO ASPERO, Y DARLE RESPLANDOR, Y CONSERUARLE FRESCO.

Tomen muchos huessos, de carnero, tan cozido que ellos se aparten de la carne. Los quales juntos se quebranten despues, y se cuezan muy de espacio, y apartada del fuego la olla se a de coger la grassa de por cima, con la qual se vntaran el rostro de antenoche para conseruarle fresco.

PARA HAZER EL ROSTRO RESPLANDECIENTE, Y HERMOSO.

Tomen saluados de buen trigo muy cernidos, y hagasse mezcla dellos con vinagre fuerte, como si los quisieran dar a gallinas, y esta massa assi hecha se ponga en alambique de vidro, y luego echen encima sobre la massa de los saluados, diez gueuos frescos, quebrados, y lauen el rostro ordinariamente con la destilacion.

PARA ROSTROS DELICADOS.

Tomen vna libra de rayzes de lirio assadas en el rescoldo, despues se majen en mortero, echando en ellas vna quarta de azucar cande, y mezclenlo todo hasta que quede como vnguento, con lo qual vntaran el rostro por la noche.

PARA LAS MANCHAS, Y PAÑO DEL ROSTRO.

Tomen los altramuzes que quisieren, y cuezanlos en agua llouediza, hasta que se espesse, con la qual se lauaran de ordinario.

OTRO MAS FVERTE PARA QUITAR MANCHAS, Y PAÑO.

Tomen de soliman, y de alumbre de cada cosa vna onza, de zumo de coles seys onzas, añadasse a esto vna poca de lexia de sarmientos, y dos hueuos enteros, tres

hieles de toro, y encorporenlo todo, para que de noche se vnten con ello.

PARA HAZER MANOS BLANCAS.

Tomen tres onzas de miga de buen pan, de harina de garuanzos negros, y de arroz de cada vna otras tres onzas, de xabon blanco vna onza, de miel desespumada lo que baste para hazer massa, con la qual, y agua tibia se laben.

PARA LABAR LAS MANOS, Y BLANQUEARLAS.

Tomen seys libras de melon bien maduro con sus pepitas, y cinco claras, y yemas de gueuo, y todo junto se destile, y labense con la distilacion.

PARA DESARRVGAR EL ROSTRO.

Tomen tanto de cozimiento de brionia, como de higos passados, y junto lo vno, y lo otro se lauen con ello.

PARA BLANQVEAR, Y CONSERUAR LOS DIENTES.

Tomen la quarta parte de vna onza de triaca de Andromaco, y mezclenla con vino blanco, y zumo de hinojo yguales partes, y dandole vn heruor se guarde para labar la boca con ello.

PARA TEÑIR CANAS.

Tomen vn quartillo de lexia fuerte, y otro de lexia simple, y en olla vedriada con onza y media de almartaga de dorar, y vn puño de hojas de laurel, se ponga a cozer, y quando mojando con vna gota del cozimiento tres vezes la vña, la tiñe, tiene buen punto, entonces se aparte, y guarde, para teñir la barba, o cabello, mojando tres vezes lo que se vniere de teñir, passando algun tiempo entre la vna, y otra vez.

OTRO PARA LO PROPRIO.

En vna onza de agua fuerte, echen vn real de plata, y este alli hasta que se deshaga. Luego mezclen con esto vna onza de agua rosada, y otra de vinagre, y pongan la redoma vn ratico en agua caliente, hasta que mengue vna onza. Y guardese para teñir la barba peynandose con ello.

OTRO EXPERIMENTADO.

Vna quarta de almartaga de dorar, y otra de aluayalde, y medio puño de cal, y cubriendolo con agua se ponga al fuego, y meneandolo quando este como vnguento claro se aparte, y vnten las canas con ello, poniendo encima vna hoja de lechuga, ó col. Y despues se laue con vino.

PARA ENRVBIAR, Y ENNEGRECER CABELLOS.

En olla vedriada echaremos la cantidad de miel que nos parezca, y encaxarasse luego en ella vn alambique de vidro, y taparasse la olla con massa, y encima del alambique pondremos vn paño mojado, y luego destilara a fuego manso, y lo primero que saliere claro es para enrubiar, y lo negro para ennegrecer, lauandose con ello caliente.

Quien canta,
sus males espanta.

REFRAN. XLIII.

Avnqve a la primera vista, parece el presente Refran diferente, de los que a nuestro proposito conuiene explicar, (que son los tocantes a la defensa, y custodia de la salud) no lo es. Antes se a de entender que ningun aphorismo del gran Hipocrates, ninguna sentencia de Galeno, ó cantico de Auicena, son de tanta importancia, y certidumbre, para mitigar las aflicciones de nuestros miserables cuerpos, y adquirir la alegria, y belleza, que todo el mundo ama, como es el canto, y musica, medicina admirable, para ahuyentar, y espantar qualquier genero de males; como nuestro Refran dize. Ludouico Celio, y otros muchos escriptores antiguos considerando la verdad desta sentencia, afirman, que atribuyeron la inuencion de la viguela, y de toda la musica, en los primeros siglos, a Apolo, y al gran Chiron Centauro, los quales entrambos fueron celebrados de toda la antiguedad, por inuentores primeros de la medicina. Dando a entender en esto que la musica tiene virtud oculta contra algunas enfermedades, pues fue el inuentor de ella, y de la medicina, vno proprio: y que assi tambien, el medico deue vsar como de remedio muy eficaz en graues males, de sonoros, y concertados cantos, e instrumentos. El celebrado legislador Licurgo (nos dizen los antiguos) que apreto a sus Lacedemones con duras, y fuertes, leyes, pero que siempre aprouó el vso de la musica, diziendo, que el autor de la naturaleza la communico a los humanos, para refrigerio, y descanso de sus aflicciones. Y assi vemos, dize Fauio, que el galeote remando, y vniuersalmente qualquier trabaxador trabajando se consuela, y cantando espanta sus males.

El Philosopho en el octauo de sus politicas, de senten-

cia de Euripides enseña, que tres cosas son las que hazen cesar los trabaxos, y causan descanso al hombre: el sueño, la bebida, y la musica. Y en el proprio lugar afirma que es la musica verdadera medicina, contra los trabaxos deste mundo, porque trae consigo dos causas de felicidad, que son, delectacion, y honestidad. Por lo qual dize Aristoteles conuiene que los niños tiernos aprendan la musica acarreadora de alegria. Y en el proprio capitulo buelue a afirmar, que conuiene en todas las edades del hombre, porque deleyta, y que tiene tanta fuerza en las cosas del animo, que puede mudar las detestables costumbres en loables. Y viene a concluyr afirmando, en el vltimo capitulo, que son tantas las vtilidades de la musica, que ningun hombre debe dexar de vsarla. Pindaro se deleytaua tan intensamente en la musica, qué vino a dezir (segun refiere Rodigino) que quien no ama la musica es aborrecido de Iupiter. Platon en el dialogo tercero de justo, con eficazes razones enseña, que la musica no fue dada al hombre, para delectacion, sino para templar, y reduzir a su natural disposicion el animo descompuesto, y afligido, Pitagoras Sammio, con sutiles argumentos prueua, que el vniuerso mundo, fue fabricado por el sumo artifice, con razones, y consonancias musicas: por lo qual (dize) como arte mas excelente que todas, anda siempre mezclada en las cosas diuinas. De adonde vino Tholomeo a escriuir, (segun refiere Rodiginio) que la musica es de mucho valor para aplacar a Dios, y para atraer a los hombres a misericordia. Es de tanta excelencia la musica, que muchos celebres escriptores, viendo el prouecho que causa a los humanos, an compuesto en la viguela sus versos, y en numeros, y canciones suauissimas sus obras, como se puede ver en los Psalmos de Dauid, compuestos en el mismo estilo que los de Pindaro, y Oracio. Que cosa ay de mayor consonancia que el cantico de Esayas, de Salomon, y de Iob? Refiere Ludouico Viualdo de sentencia de Isidoro, que es tan torpe, y fea cosa no saber la musica, como ser ignorante en las letras, y ciencias. Y assi vemos que en toda la sagrada escritura es muy encomendada la musica, para las alabanzas de Dios: pues testifica el glorioso Hieronymo, que el sancto Dauid cantaua las alabanzas del Señor, en la viguela, y celebraua la vitoria de su resurecion en Psalterio de diez cuerdas: y assi el Propheta dize, confessad al Señor en la viguela, y cantad sus alabanzas en psalterio. Y en otra parte, cantad, y alabad al Señor en la viguela, en los psalmos, con los sacabuches, y cornetas. Y en el Psalmo ciento y cinquenta nos amonesta el propheta, que en todos los generos de musica alabemos al Señor. El gran

philosopho Socrates conociendo las admirables virtudes de la musica, la aprendio en su vejez, de edad de sessenta años, tan de espacio como si entonces comenzara a viuir. En resolucion, la musica (dizen los Platonicos) es tan prestante, y noble cosa. que abraza, coge, y encierra en si, todo lo que en este mundo viue: porque el anima celestial, con la qual se animan, y viuen todas las cosas, truxo su origen de la musica. Y assi vemos, segun enseña Strabon, y Plutarco, que muchos de los brutos animales, se deleytan. alegran, ablandan, y regalan con suaues cantos, y musica; y particularmente los elefantes con sonidos de adufles, los cieruos con flautas, y los delphines con agradable canto. Pues si los brutos incapaces de razon se deleytan, y gozan, y parece que descansan de sus trabajos con la concertada, y dulce musica, quanto mas los humanos se deuen gozar, y espantar sus males con ella, pues son capazes de razon, con la qual conocen, y entienden, que sus inmortales animas, yran a gozar de la musica del cielo. Y a los quales les es natural (segun nos enseñan los peripateticos) el gozarse, y deleytarse con los mouimientos concertados de la musica. Prueuasse esto con la experiencia que cada dia vemos en los ignocentes niños, que apenas an visto la luz del mundo, quando ya sus madres espantan los males que les afligen, mitigando sus llantos con canciones. De adonde podremos colegir que ningun pecho puede auer tan inhumano, tan aspero, y tan duro, que no se ablande, que no se temple y enternezca con la suauidad de la musica. y que no espante, y ahuyente sus males con ella como testifica el Refran.

Y porque esta verdad conste mas clara a los hombres, es bien que se particularizen algunas enfermedades, en que la musica haze graue efecto. El doctissimo Theophrastro, como refiere Plinio, dize, que los enfermos de sciatica tienen remedio con vna cancion de versos. Lo proprio afirma Marciano Capella y Celio Aureliano. Y Aulogelio dize, que muchos an tenido por cierto que los graues dolores de la sciatica, se desminuyen, y remiten con las canciones suaues.

Los Griegos, segun afirma Homero, se libraron de vna perniciosa peste, con cantos, y musicas. Y este proprio poeta cuenta en el libro dezimo nono de la Odisea, que le detuuieron Aulixes el fluxo de sangre de vna llaga. con la cancion de ciertos versos. El qual lugar notò Apuleyo a este proposito en el primero libro de la Magia. Ouidio refiere que Melampo curo a las hijas de Proteo, de vna graue melencolia, con canciones, y versos. Plinio en el libro trigessimo de su natural historia, escriue que las opilaciones

del bazo se curan con la musica, y lo proprio afirma de las quemaduras, en el libro. 28. No solo pues los insignes varones hasta aqui referidos vsaron de suaues cantos, para aplacar enfermedades, mas tambien graues professores de la medicina, como se ve en el elegante, y docto medico Cornelio Celso, el qual cura la locura con musica de cimphonia, y resonante sonido de campanas. Sinalo Medico del gran Anibal, sacaua de las entrañas de los hombres los hierros de las saetas, con ciertas cacioncillas que cantaua, como lo afirma Silio Italico. Y el Emperador Adriano en Medicina muy docto, curaua la hidropesia con sonoros acentos, como lo escriuio Dion Casio.

Dize el agudo Alexandro Traliano, que es la musica admirable remedio contra las mordeduras de las viuoras. Y Arnaldo de Villanoua en el libro del regimiento de la quartana, dize, que las Canciones suaues extirpan la quartana. Lo qual no deue admirarnos, pues el gran Philosopho Platon en el libro quarto de la republica nos dize, que la musica vniuersalmente vale para todo genero de enfermedades. Y assi vemos en las diuinas letras que el sancto Dauid curo al Rey Saul endemoniado con la musica de la viguela. Y Pindaro en la Oda tercera testifica, que el gran Aesculapio, curó a muchos enfermos con vnas suaues Canciones. Seneca en el libro tercero de yra afirma, que Pitagoras componia, y aplacaua las perturbaciones del animo con la musica de la viguela. Y Asclepiades Medico muy celebrado de la antiguedad, restituyó a muchos freneticos con musica de simphonia, segun escriue Censorino de Dienatali. Otros insignes Medicos a auido, que inuentaron ciertas diferencias de musica de flauta, para aplacar la yra, y otras para encenderles en ella, de las quales vsan en la guerra, para que los animos de los soldados se enciendan en ferozidad, Theophrastro afirma, que los suaues cantos son medicina a los mordidos de biuora. Y lo mismo siente Eliano, en el libro de los animales, tratando de la mordedura del aspide. Pero lo que mas admira, y es mas notorio, es ver los graues accidentes que causa a la salud humana aquel virulento, y pernicioso animal, que en la pulla y en todo el Reyno de Napoles se dize comunmente tarantola. El qual segun el dia, y la ora en que muerde, y segun la disposicion en que toma al hombre, quando le assalta, engendra accidentes muy varios. Porque vnos cantan, otros rien, otros lloran, otros saltan, otros duermen, otros sudan, y finalmente otros hazen otras cosas varias. Empero a todos estos accidentes tan discrepantes, es vn remedio vniuersal, es antidoto, y aprouada medicina, la sonora, y concertada musica de suaues vozes, y instrumentos, la

qual mientras dura, cada vno torna en si mismo, y parece no tener mal. Mas en cessando los instrumentos, y vozes, al instante el enfermo buelue a su primera locura. De adonde manifiestamente se colige, la eficacia de la musica contra la ponzoña de aquella maligna araña.

Baste pues, para que de aqui adelante los humanos sepan, que Quien canta, sus males espanta, lo dicho hasta aqui, y la red barredera, que el insigne Medico Auicena echo tratando de como se a de curar el dolor. El qual es de opinion, que todos los dolores de qualquiera causa que sean, se amansan, y desuanecen con dulces cantinelas. De adonde vengo yo a colegir, que la musica es vno de los mayores bienes, que Dios a dado al hombre para su refrigerio: porque aplaca el mayor contrario que le aflige, que (segun Aristipo afirma) es el dolor.

Y porque aura algun incredulo, que no se contente con la multitud de autoridades, de tan insignes varones como se an citado, para creer que la concertada musica, aplaca dolores, mitiga enfermedades del cuerpo, y quieta las perturbationes del animo, propondre algunas razones, con que se quiete el suyo, y tenga por cierta esta verdad.

Y assi conuiene aduertir, que el dolor no es otra cosa, que vn sentir algun contrario que destruye, y corrompe nuestra naturaleza repentinamente, por lo qual Galeno, Auicena, y toda la caterua de doctos Medicos, vinieron a confessar, que el dolor es vn sentido triste. Acerca de las causas inmediatas del dolor, corrompedoras de la naturaleza, ay grandes pendencias, y disensiones, assi entre Medicos, como entre los Philosophos. Pero la opinion mas cierta, y verdadera, es la de Galeno en el libro segundo de los lugares afectos, adonde dize que son dos, la vna dellas, subita destemplanza de calor, ó frio, y la otra solucion de continuo, y algunos dizen, y no mal que la causa comun, y inmediata, es siempre solucion de continuo.

Pero ase de aduertir tambien para mayor inteligencia de lo que vamos prouando, que no puede aver dolor en parte alguna, sin que concurran dos cosas, la vna dellas es alteracion de la parte que duele, y la otra conocimiento de la tal alteracion. Este conocimiento esta de parte del anima, que Hipocrates, y Galeno dizen mente. De suerte que a de auer dos cosas para que se produzga el dolor, que son alteracion de la parte, y conocimiento, ò dignoscion de aquella alteracion, esta es doctrina de Galeno en el septimo de los placitos de Hipocrates, y Platon, y en el primero de los elementos. Faltando pues la fuerza del anima imaginatiua, y no concurriendo al conocimiento de la alteracion de la parte que causa el dolor, o sea alguna ca-

lidad intensa, ó solucion de continuo. Digo pues que estando la mente, ò imaginacion distraida en otra cosa, no aduirtiendo a la causa del dolor, falta la dignoscion, y no puede auer dolor. De aqui viene, que los que estan distraidos, y ocupados en alguna vehemente imaginacion, no ven lo que se les pone ante los ojos, ni oyen aunque les den vozes. Y de aqui viene tambien que si ay dos dolores en diuersas partes del cuerpo, el que es mas agudo, y fuerte, haze que el otro no se sienta, porque el mayor diuierte, y trae para si la imaginacion, y fuerza del anima, y los espiritus que son instrumento suyo. Y de aqui viene assimismo, que los que tienen alguna lesion en la imaginatiua, ó en la mente, quales son los freniticos, letargicos, y los beodos, no sienten los trabaxos, y dolores, porque la fuerza del alma esta ocupada, distraida, é impedida, segun nos enseño Hipocrates en el segundo de los aphorismos, y todos sus interpretes son del proprio parecer.

De lo dicho se conoce bien como la concertada musica, es vniuersal medicamento para todo genero de dolor, como dixo Auicena, porque atrae assi con su melodia, la fuerza del alma, para que no aduierta, y conozca la causa del dolor: y no acudiendo la imaginacion, al sentido de la cuchillada, ó del mucho calor, ó frialdad, ó otra destemplanza, es cierto que el dolor se mitigara. Por lo qual no nos deuemos admirar de que los autores arriba alegados, digan que la sciatica, y otros males se curan con musica.

Pero lo que mas admira, y causa mas dificultad es, como la musica, puede curar la quartana, las opilaciones del bazo, detener fluxo de sangre, deshazer la hidropesia, mitigar la peste, extirpar las tristezas, la ira, y las demas perturbationes del animo, pues todas estas enfermedades proceden de alguna destemplanza calida, ò fria, seca, ó humeda? y la musica ni calienta lo frio, ni enfria lo caliente, ni se le conoce otra alguna primera calidad.

A esta duda se responde, que la musica causa alegria, y contento, como nos enseñan las diuinas letras en el Ecclesiastico, y la experiencia lo muestra. Pues como con la alegria el calor natural, y espiritus se mueuen de las partes interiores, hazia las exteriores, y de camino traygan consigo el humor; como enseña Galeno en el libro segundo de las causas de los accidentes; no es de admirar que con el tal mouimiento, las inflamaciones internas cessen; que se abran las opilaciones, que se temple la yra, que el temor, y la tristeza que prouienen de destemplanza de celebro se ahuyenten, y que finalmente sanen los hombres de

otras muchas enfermedades de frio, ó calor, pues en tal caso el alegria llama fuera la causa de la enfermedad, como lo hazen los demas remedios, de que vsan los Medicos.

El Doctor Mercado en el capitulo de melancolia es de parecer, que haze mucho la imaginacion para cuadirse los hombres de las enfermedades, porque como ella en muchas ocasiones, haga el caso dentro del proprio sujeto que imagina, como nos enseña Vega, y otros muchos, lo qual se èxperimenta en la gallina, que si alguna vez vence al gallo, le nace cresta y espolones, porque se imagina gallo. Y se experimenta tambien en los que ven orinar, ò bocejar a otros, que luego les da gana de orinar, y bocejar. Digo pues que como la imaginacion tenga tanta fuerza, los que se suspenden con dulces canciones, oluidandose de sus enfermedades, se imaginan sanos, y assi sanan dellas muchas vezes, por medio de la musica, con la qual espantan sus males.

Rodigino en el libro nono de sus lecciones antiguas, dize, que la musica sana enfermedades, porque el espiritu, que es de naturaleza de ayre, y vapor de la sangre, y como vna liga, y ñudo que junta el cuerpo con el alma. Este espiritu se templa, y refocila, y sustenta con cosas que son de naturaleza de ayre, quales son los suaues, y gratos olores, y los concertados cantos.

Y aunque las razones dichas parecen verdaderas, se puede juntar con ellas otra, la qual, es, que la musica tiene simpatia con las facultades que rigen, y gouiernan al hombre, las quales, ó mediante el espiritu, como dixo Rodigino, o por otra razon que no se alcanza, se corroboran con la suauidad del canto, de manera que lanza de si, por la fortaleza adquirida, el enemigo que las oprime, y ofende. Y assi templandosse, y reduziendosse el hombre. a vna mediocridad, entre las quatro calidades, se calienta lo frio, y enfria lo caliente. Y assi tambien por esta naturaleza oculta, y simpatia de la musica con el hombre, podemos dezir, que tiene fuerza contra los venenos que le ofenden, y que aprouecha contra peste, contra la mordedura de la biuora, del alacran, y tarantola como arriba diximos, qual suele hazerlo la triaca de Andromaco, y otros alexipharmacos. Y assi se a de entender que quien canta sus males espanta.

FIN DE LA PRIMERA PARTE.

PARTE SEGVNDA

DE LA

MEDICINA ESPAÑOLA,

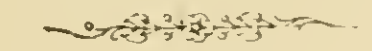
COMPUESTA

POR EL DOCTOR IVAN SORAPAN DE RIEROS,

MEDICO Y FAMILIAR DE EL SANCTO OFICIO
DE LA INQUISICION DE LLERENA, Y DE GRANADA,
Y DE SU REAL CHANCILLERIA.

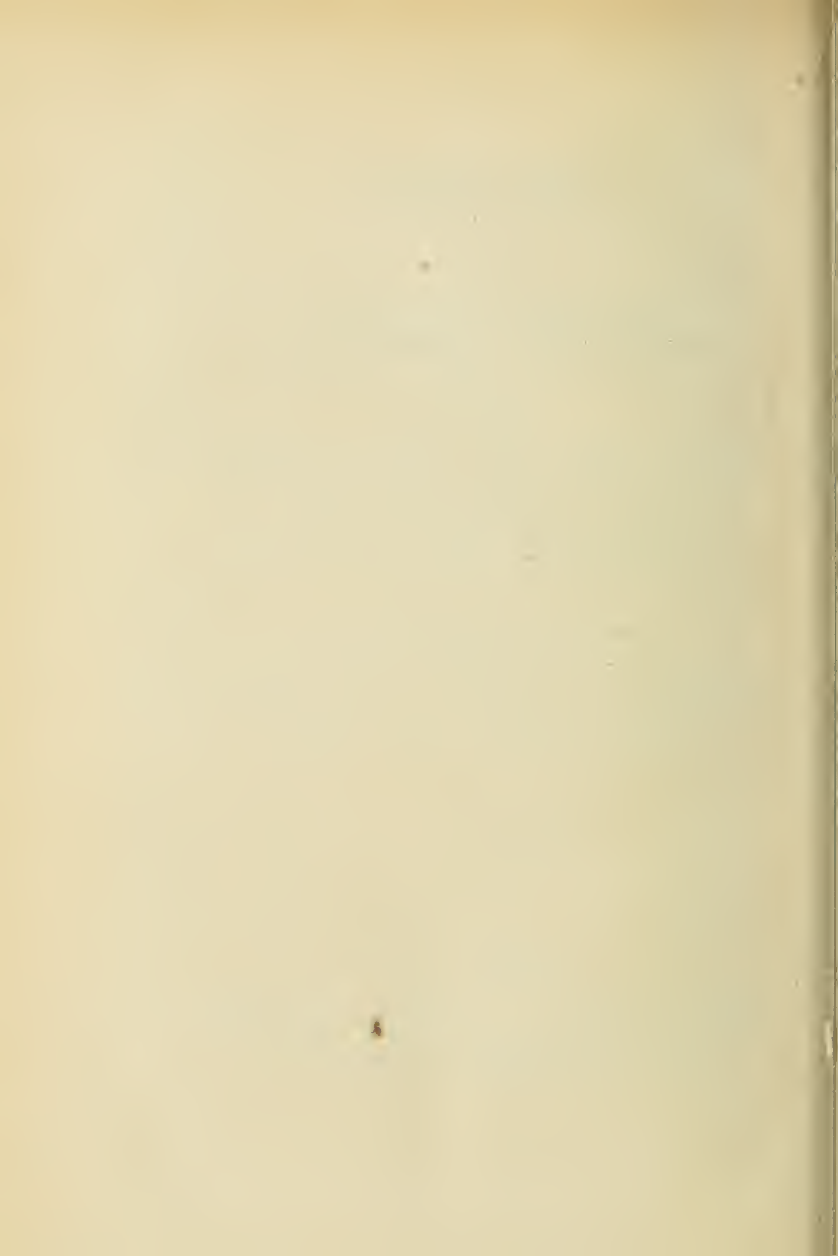
CONTIENE LA ESPLICACION

DE OTROS PROUERUIOS MUY PROUECHOSOS
PARA TODO GENERO DE ESTADOS, PARA THEOLOGOS,
IURISTAS, MEDICOS, Y PHILOSOPHOS.



EN GRANADA.

Impresso con licencia, y Priuilegio de su Magestad,
Por Iuan Muñoz Impressor de libros, junto del
Algiue de Rodrigo del campo. año de 1615.



Bien cuenta la Madre,
Mejor cuenta el Infante.

REFRAN. I.

EN el capitulo vltimo del libro primero de las partes y causas de los Animales, nos enseña el Philosopho, que la naturaleza es authora y madre, de todas las cosas deste mundo. Es tan subtil, ingeniosa, prudente, artificiosa, y tan preuista à todos los successos contingentes, esta nuestra madre, que a todos los antiguos, y modernos doctos à causado admiracion : de adonde Galeno inuestigador de los secretos naturales, vino à dezir. La naturaleza es doctissima y sabia, sin arte, y sin Precetor. Y en otra parte como pasmado y eleuado, en la consideracion desta Madre comun, affirma, que la Flaqueza de el entendimiento humano no alcanza, ni apea la inefabilidad de sus obras. Esta pues es la que (segun testifica Aristoteles en mill partes nunca haze cosa en vano, la que siempre procura el mas perfecto fin en las cosas, la que dize Galeno, que no esta jamas ociossa, antes siempre con su potencia obrando, y qual suele el prudente padre de familias, assi dispensa y cuyda de todo lo necessario sin perder punto en nada, siendo principio de todos los mouimientos naturales, y hallandose presente a las generaciones y corrupciones de lo contenido en el Orbe. De adonde, admirado, vino à dezir Seneca, que la naturaleza es Dios. Lo proprio sintiò Ouidio en el primero de los Methamorphoseos, y Leuiniolemio siguiendo à San Thomas afirma, que la Naturaleza, no es otra cosa, que la voluntad, o razon Diuina, causadora de todas las cosas. Esta Naturaleza, pues, que es madre comun, authora, ingeniosa, incomprehensible, prudente, sabia sin Maestro, que nada haze en vano, que nunca esta occiossa, y siempre procura lo mas perfecto, y cuyda de lo necessario, y es principio de los mouimientos: Esta pues, Digo, que como en todo se halla, y procura lo mas perfecto tambien està en el Infante en el vientre de su madre: y esta es la que cuyda y sabe el tiempo apto para la produccion y nascimiento de el hijo, y la que auemos de entender que significa nuestro Refran quando dize, Infante, porque esta

sentencia, como explica el Comendador Griego, se entiende de los dias y meses que la muger esta preñada, la qual no tiene dia cierto de su parto: porque el Infante en quien esta la cuidadosa Naturaleza introduzida, siendo ya maduro y perfecto para ver esta luz, el proprio da auisos de su nascimiento.

Conuiene, pues aduertir primeramente, para la intelligencia deste Refran, que el tiempo que la criatura asiste en el vientre de su madre, se diuide en quatro partes, segun doctrina de Galeno, libro primero de semine capitulo nueue. El primer tiempo es, quando el semen se tiene su propria forma: y entonces entre los Medicos, se dize genitura, que assi la llama Hipocrates en el libro de genitura. El segundo es, quando ya la materia dicha toma cierta forma de sangre, y obscuramente se paresce formado el Higado, Corazon, y Sesos. El tercero tiempo se dize aquel en que ya distinctamente se cognoscen delineadas las partes dichas, y las demas del cuerpo, que son brazos, y piernas, se estan obscuras, y no perfectamente formadas. En este segundo, y tercero tiempo, aun no es animal la criatura porque no se le a introduzido el anima, ni tiene sentido ni mouimiento, solo a viuido hasta alli vida de planta. Assi lo enseña el Philosopho, libro tercero de generacion de los animales capitulo 2. diziendo: viuen los animales, que se crian en gueuos, y en animales a sus principios, vida de plantas. En estos dos tiempos, segundo, y tercero, dize Galeno en el lugar citado, se dize comunmente la criatura fœtus. El 4. y vltimo tiempo es, aquel en que ya se cognoscen brazos, y piernas, y las demas partes del cuerpo, perfectamente delineadas, y formadas, y ya se mueue la criatura y siente. En este tiempo pues le llama Galeno infante, y este nombre obserua todo el restante tiempo, que esta en el vientre, y despues de nascido, hasta el setimo año de su edad. Dexando pues, nuestro Refran, los nombres de genitura, y fœtus vsa de el que tiene la criatura en el quarto tiempo, que es infante, y animal Racional, diziendo, bien cuenta la madre, mejor cuenta el infante.

Y porque el curioso no entienda; que estos aphorismos Castellanos que comento no tienen en si tan profundos secretos como los de el vetustisimo Hipocrates, y porque se precie de considerarlos y alegarlos en ocasiones conuenientes, le aduierto, que lea para conoscer la verdad deste, à Plinio en el libro septimo de su natural historia, capitulo 5. adonde muestra, que los animales brutos tienen cierto y determinado tiempo para traer sus hijuelos en el vientre: Sola la muger (dize) no tiene cierto tiempo de

traer el infante en el suyo: porque algunas vezes sale a luz el septimo mes, otras vezes en el octauo, y otras el noueno y dezimo, y hasta el principio de el onzeno. Lo proprio nos enseña el Philosopho en el libro septimo de historia Animalium capitulo quarto, diziendo. Todos los demas Animales perficionan su parto, siempre de vn proprio modo, y tienen determinado tiempo de parir: Pero sola la muger es Animal, que tiene muy diuersos tiempos en su parto: porque vnas vezes paren en el setimo, otras en el octauo, otras el noueno, y otras vezes toca en el mes dezimo, y algunas el onzeno. Y en el libro quarto capitulo quarto de generacion de Animales dize. Los brutos tienen vn determinado tiempo, mas el hombre, tiene muchos. Lo proprio muestra Votonio en el libro de Animales, en el proprio capitulo de esta materia. Y Oracio Augenio, libro primero de el parto del hombre, adonde dize que la oueja, y la cabra, siempre paren al quinto mes de su preñado. El puerco, y el perro en el quarto, el gato en el tercero, el asna, y la yegua en el dezeno, y la vaca en el dozeno, la Cierua al octauo, y la Ossa à treynta dias, y no los pare sin forma como el vulgo piensa. Sola la muger, animal Racional caresce del cierto tiempo de su parto, y no tiene que descuydarse en preuenir lo necessario para el Infante, como son, mantillas, camisas, pañales y faxas, porque si espera al noueno mes se hallarà muchas vezes engañada, nasciendo el hijo, (que es el que cuenta ciertamente) al septimo. Pues por bien que cuenta la madre mejor cuenta el Infante.

Ya me parece, oyo las boces de alguno que se quexa de la Naturaleza humana, diziendo que pues las demas especies de Animales fueron criadas para su seruicio, y an de estar siempre a su mandado, y siendo ella la mas perfecta de todas: fuera razon, tuuiera orden y determinado tiempo en su parto, con mas puntualidad que los demas; y que no tener este tiempo cierto, arguye imperfeccion en el hombre. A esto se responde, que no porque los demas animales guardan orden en sus partos y la muger no, por esso se aya de notar, de imperfecto el hombre: Porque assi como no se tiene por inconueniente ser el Cieruo mas veloz, el Leon mas fuerte, el Xauali de mas agudo vir, el Linze de mas perspicaz vista, la Mona de intenso gusto, el Buytre de increible olfacto, y finalmente la Araña de mas subtil tacto que el hombre porque se hallan estas perfecciones en los brutos disjuntiuamente, assi tambien no se tendra por inconueniente ninguno del hombre que no guarde en sus partos cierto, y limitado tiempo como los brutos.

Y porque se entienda con mayor distincion la verdad deste oraculo Castellano dexando (por euitar prolixidad) aparte, lo que los Philosophos llaman tiempo de configuracion, de la criatura, que es el aparato que la naturaleza tiene dispuesto en el cuerpo, antes que se le introduzga el anima racional: en el qual aparato conforme a la doctrina Hipocratica, se consumen, si a de ser varon lo que se forma, quarenta y cinco dias, que es el mas subido termino, y treynta otras vezes, que es el mas bajo, y lo mas ordinario, es el tiempo, que ay en medio, de quarenta y cinco, y treynta. Pero si es hembra lo que se forma, consume la naturaleza diez dias mas que en el varon. Este tiempo, pues, de configuracion, muchos de los antiguos, como el peripatetico Estraton, y Diocles Charistio, le reparten por semanas, aludiendo a las hedomadas de Platon. Digo pues que dexando aparte esta disputa, que es larga, y para que se entienda, quan inciertamente puede contar la madre, que dia sera el de su parto, que es de lo que trata nuestro Refran, y si aura alguna señal, por la qual se pueda conoscer este dia; conuendra, que la madre considere los mouimientos y trabajos que el infante pasa en el vientre: los quales mouimientos podran ser medida de la dilatacion, o breuedad del parto: a lo menos de si sera al noueno, o septimo mes; porque si sintiere mouerse la criatura a los setenta dias, el dia del parto, vendra a ser contados tres vezes setenta, que son dozientos y diez dias, que por todos hazen siete meses. Mas si no sintiere mouimiento en el vientre hasta los nouenta dias, el parto sera passados tres vezes nouenta, que son nueue meses Esto nos muestra el Principe de la medicina Hipocrates, diziendo, los dolores se hazen por circuytos: los que se mueuen a los setenta dias, nascen doblando tres vezes este numero, pero los que se mueuen a los nouenta, tambien nasceran doblando este numero tres vezes. Escriuiolo en el sexto libro de las enfermedades populares, parte septima. En este lugar paresce, que quiere Hipocrates asignar dos tiempos solos, de el parto, que son noueno mes, y septimo. Y lo proprio dizen los Doctores, que se a de entender: por aquellas palabras, que el mismo Hipocrates dize, en lo vltimo de el libro de alimento, el qual libro, dize Galeno, que no es de Hipocrates, antes se duda si le compuso Thesalo, o Herophilo. Sea de quien fuere, que basta andar con las obras de Hipocrates para ser muy estimado; las quales palabras son estas. Es, y no Es; Significanos pues, este autor, despues de auer traydo varias sentencias del parto, por estas contraditorias, quan incierto sea el tiempo de el preñado y de el parto; pero que el noueno mes, y

septimo, son en los que suele subceder el parto legitimo y natural.

Y porqve auemos dicho, segun Hipocrates, que los terminos de el legitimo parto son dos, conuiene a saber, el septimo mes y noueno, y porque ay lugares de doctissimos varones, que dizen lo contrario de esto, sera forzoso para que se entienda, qual es legitimo parto, examinar las razones de vnos y otros, de lo qual constarà mas clara la verdad, del tiempo de el parto, y de nuestro Refran, tomando principio de el que es natural.

Para lo qual se aduierta, que el parto no es otra cosa que vna accion, la qual en parte haze el vtero, o madre de la muger, y en parte el infante, que esta en el vtero. Al vtero se atribuye parte de esta accion, porque agrauado con la carga del hijo, que està ya grande, y con la redundancia de los escrementos, se mueue la virtud de expeler, a lanzar fuera la carga. Al infante tambien se atribuye parte de esta accion, porque le falta el alimento necessario para sustento; y porque siendo ya mayor, y auiendosele aumentado el calor natiuo, desea la refrigeracion de afuera.

Demas desto, el infante se mueue a su nascimiento, porque como ya es grande, no cabe en la cauidad de el vtero; y assi sintiendose apretado, y oprimido, por la falta de alimento, y el angustia del lugar, se mueue con la mayor vehemencia que puede, cozeando, y con los bracillos rompiendo la tunica mas proxima a si en que esta embuelto, que es la mas recia: y despues con facilidad rompe las demas, porfiando en su batalla, en que se vee estremamente oprimido, hasta que venciendo, sale á ver esta luz, muy quejoso y lloroso, por el trabajo que à padescido.

De la difinicion causal aqui escrita, se conoscen bien las tres causas de el parto natural, que son la agrauacion que el vtero siente con la carga de la criatura, por la qual se mueue la virtud expultrix, a lanzar de si la carga. Y la falta que el infante siente, assi de alimento como de refrigeracion esterna. De mas de estas causas es la tercera, que no cabe ya por su grandeza en la capacidad de el vtero, y assi busca salida. Estas causas nos enseña Hipocrates en el libro de la naturaleza del niño. Y en el libro de superfetacion, y en el de septimestripartu. Y otros muchos autores antiguos y modernos tratando de las enfermedades de las mugeres en el capitulo de partu. Y principalmente el Doctor Mercado en el libro quarto de puerorum affectionibus capitulo 10.

Y porque como ya dixe arriba, es cosa muy dificil dar

razon, porque el parto legitimo y natural tenga tan incierto y vario tiempo; y porque acerca de esto, ay varias è inconstantes opiniones, de doctissimos varones; conuendra traer aqui, la mas verdadera, assi para que se entienda la profundidad de nuestro Refran, como para dar luz a esta verdad. Propondrase primero lo que los Astrologos sienten de esta difficultad: Y luego lo que los Arismethicos: Y vltimamente, lo que se ha de tener segun buena Philosophia, y segun la doctrina de Hipocrates. De lo qual podran colegir los señores Iuristas, quantos sean los terminos de el parto legitimo.

Los Astrologos, pues, no haziendo caso de la Rayz inferior, atribuyen toda la causa, de ser naturales vnos meses para el parto, y otros no, y de que sea la criatura vital mas, nasciendo en vnos meses que en otros, a la Rayz superior y causas equiuocas. Para lo qual traen aquel comun lugar de el Philosopho, que dize, que està este mundo inferior, contiguo con el superior, para que el de arriba, gouierne a el de aca bajo. Y assi dizen, que los Siete planetas, no solo tienen imperio, en la Natiuidad de el Infante, pero tambien le tienen, y gouiernan todo el tiempo, que está en el vientre de su madre.

Atribuyen el Imperio de el primer mes, à Saturno, que es el Planeta mas alto, el qual preside en la septima Sphera, y es de naturaleza fria y seca. Con las quales qualidades, espesa, endurec·, y seca la genitura, o mezcla vtriusque seminis: porque en este primer mes, estan los principios de la generacion espumosos, humedos y fluxiles, y tienen necesidad de secarse y endurecerse algo, para que se forme el Infante.

El dominio del. 2. mes, atribuyen a Iupiter, el qual por ser Planeta beneuolo, calido y humedo, corrige el vicio, o malicia, que de Saturno quedo impressa en la genitura. Y con su calor la formenta y dispone para que se aumente, y dilate. Y con la humedad la buelue idonea, para recibir la forma; porque en este segundo mes, aun no estan articulados, ni distintos, los miembros del animal, de suerte que se conozcan: antes representan, vn pedazo de carne sin figura humana; mas yà entonces no se llama genitura, por quanto a dexado la forma del semen. De suerte que Iupiter haze que el animal que se à de formar con su calor y humedad, este dispuesto para nutrirse, y para crescer, y para que se formen todas sus partes. Assi lo affirman todos los Astrologos, y entre los medicos, Marsilio Fiscino en el libro 3. de vida larga.

El tercero mes conceden à Marte cuya natura calida y seca, infunde calor y sequedad, en el infante, para que

comience a mouerse. Y por esta razon sienten las preñadas el vientre mouerse en el tercero mes.

El quarto Planeta es el Sol, y assi se le atribuye la influencia del quarto mes, con la qual se perficiona el infante en todas sus figuras; y con su calor viuifico, haze, que todas las acciones se corroboren, y las venas se dilaten, y las arterias se llenen de espiritus vitales. Hasta este quarto tiempo de el Sol se a dicho lo que esta en el vientre, genitura, y fætus. Pero en llegando a tener la perfeccion que este Planeta le da, se dize infante, segun doctrina de Galeno libro primero de semine, capitulo nono. Y deste nombre vsa nuestro Refran diziendo, Mejor cuenta el infante.

El quinto Planeta es Venus, y assi influye el quinto mes sobre el infante, hermoseandole y corrigiendo con su templada frialdad y humedad el calor que de los dos planetas passados, Marte, y Sol se le ha introduzido.

A Venus sigue Mercurio sexto en orden, cuyo officio es secar las partes solidas de el Infante, y hazerle mas agil para el mouimiento,

El septimo y vltimo Planeta, es la Luna, la qual con su efficacia, por estar mas proxima, y porque como dicen los Astrologos recoge en si todas las virtudes, y qualidades de los planetas superiores, haze que los quatro humores, y las demas partes se aumenten en el infante. Demas desto dispone el vtero para el parto, humedesciendole y relaxandole. Auiendo, pues, el infante gozado de la influencia de estos siete planetas si subcediere nascer en el septimo mes, sera el parto vital, y natural por no le faltar para su perfection nada, y nascer en tiempo que gouierna la Luna: mas si por su desuentura pasare el octauo mes, y en el vuiere alguna causa para nascer no sera vital este parto. Y la madre que le pariere, se vera en gran peligro de morir. La razon que dan los Astrologos desto es, porque el octauo mes buelue Saturno a influir sobre el infante, y no con tanta suauidad como el primer mes: antes con su natural frialdad, desminuye el calor y vigor de el infante, y con su sequedad comprime la parte interna de la matriz, de tal modo que con qualquier ocasioncilla lanza la criatura fuera. En resolucion, dizen que este Planeta Saturno, por su inclemencia haze que los partos del 8. mes (en que el influye) no sean vitales. Pero si el infante pasare al noueno mes, en el qual buelue a gouernar Iupiter, hara el infante prospero, y saluberrimo, por la clemencia de su temperamento: por lo qual los que nascen en el noueno mes, son perfectos partos y vitales. Y si acaso el infante se detiene en el vientre hasta el dezimo mes, tambien es

vital el parto porque en este mes subcede Marte à Iupiter, y ayuda con su calor al parto.

De lo dicho se colige que segun los Astrologos, solos ay tres meses, en que sea el parto vital, que son, el. 7. 9. y 10. Deste parecer fue aquel gran Philosopho Proclo, el qual quiere que no solo gouiernen los Planetas el infante mientras esta en el vientre, mas dize que todo el curso de nuestra vida despues de nascidos. Para lo qual diuide la vida del hombre, en siete edades, de las quales da la primera a la luna, la segunda à Mercurio, la tercera á Venus, la 4. al Sol, 5. à Marte, 6, à Iupiter, y la vltima, à Saturno, frio y seco, como es la vejez.

Los Arithmeticos, matematicos, discipulos del gran Pythagoras Sammio, aquel de quien trata Aristoteles en muchas partes y otros muchos, aquel de quien se admira Platon, y dize que tuuo algo diuino, y que nunca jamas herro en consejo que diesse. De quien dezian los antiguos que hablaua frequentissimamente con Apolo. Este Pythagoras Sammio, ay algunos que digan fue magico: y assi Timomphliasio como lo refiere Plutarco, lo significo en verso.

Pithagoras qui tuere magum. qui nomine flagrans.
Pergeret eloquijs, homines captare venustis.

Hazia, pues, este Pythagoras que las Aguilas que mas alto volauan (con ciertas palabras que dezia entre dientes) se le viniessen a las manos, tenia gran amistad con los gallos, y los hablaua, y amaua: Este tambien, con cierta oracion suya, atraxo a si vna espantable Osa, y la hizo reposar mansa, mandandola que se voluiesse al desierto, y que jamas de alli adelante hiziesse mal a otro animal alguno, y assi lo cumpliò la osa. Quien quisiere saber admirables cosas de Pytagoras, lea à Celio Rodigino en el libro 19. capitulo 7. que para nuestro proposito solo basta saber lo que Aristoteles dize de los Pythagoricos, que afirman ser el numero principio y causa de todos los entes naturales, y los elementos de que se componen. Suponen, pues, estos arismeticos, que el numero par, es imperfecto, y que tiene naturaleza de hembra, y que el numero impar, como, tres, cinco, siete, y nueue, es perfecto, y tiene naturaleza de varon. Por lo qual llaman ellos a los numeros nones, padres, y a los pares, madres, y asi afirman que para que el parto sea natural, y vital a de proceder de macho, y hembra, por lo qual el numero siete es natural, incluyendo en si el numero tres, que tiene vez de padre, y el numero, quatro, que es la madre. La propria razon dan de

el mes noueno, que es vital para el parto, porque tiene numero, de cinco, y de quatro, que son padre, y madre. De lo qual se sigue clara la razon por que el octauo mes no es natural ni pueden viuir los que en el nascen, pues se compone de dos quatros, que son numeros imperfectos y hembras.

Y si alguno replicare contra esto, diziendo que los partos del decimo mes, son naturales, y vitales, y es numero, par, como el octauo mes, luego no valdra la razon que se da del octauo. A esto responden, lo que de ellos refiere el Philosopho, en el lugar citado, diziendo que el numero diez, aunque es par, es diferente de los demas, porque contiene en si todos los generos que ay de contar, y todas las diferencias de numeros como par, impar, quadrado, longo, y compuesto. Demas desto, dizen los Pythagoricos que el numero de diez se compone de quatro numeros cubales, de que esta compuesta la machina del mundo, y assi el vniuerso por esta razon, consta de diez spheras, y no de mas ni de menos. De suerte que segun su opinion, el numero diez, es perfectissimo por las razones dichas, y por ellas el parto de tal mes es natural.

Estas son las razones que dan, para satisfacion del decimo mes y del noueno: y para satisfaccion del septimo añaden mas, afirmando que este numero de siete, tiene virtud oculta, lo qual no solo prueuan con escripturas diuinas, mas tambien con humanas, y con otras congruencias. Para lo primero traen aquel lugar del Genesis capitulo segundo, que dize. *Benedixit Deus diei septimo*, & *sanctificauit illum.* Tambien dizen que son siete las virtudes, y siete los vicios: Los dones del Spiritu sancto siete. Los articulos de Nuestra Sancta fee, que conuienen a la diuinidad siete, y los de la Sancta humanidad otros siete. Para lo segundo traen lo del poeta

Oter q; quater q, beati. Y
Namte iam septima portat
Omnibus errantes terris & fluctibus æstas.

Demas destas authoridades muestran la fuerza del numero siete con muchas congruencias, porque si bien se considera se ve claro, que en cada siete años se muda la edad de el hombre, el primer septenario es infante, el segundo muchacho, el tercero adolescente, y el quarto jouen. Los planetas que gouiernan el mundo son siete. Las enfermedades se terminan el dia 7. La Luna se configura con 4. sietes y el mes se compone de semanas que consta de. 7. dias. las cabrillas son. 7. en la vrsa se numeran 7.

estrellas, y siete son las vergilias. Y si boluemos a el hombre, conosceremos que siendo recien nascido, no despide el ombligo hasta pasados siete dias. Y despues de dos vezes siete, puede bien voluer los ojos a la claridad de la luz. Despues del mes septimo, comienzan a nascer los dientes. Y passados dos vezes siete meses, se sienta el infante sin miedo de caer. Despues de tres vezes siete habla; y hasta passados quatro vezes siete meses, no anda firmemente, y en cinco vezes siete se a de priuar de el pecho. El año septimo, comienza a mudar los dientes, naciendole otros firmes, para deshazer el alimento solido. Y el propio año septimo, habla ia y pronuncia con distincion qualquier vocablo. De adonde vinieron los antiguos a dezir que las letras vocales eran siete: aunque los latinos solas tenemos cinco. Passados dos vezes siete años nascen las barbas y se mueue la virtud generatiua en los varones y en las mugeres viene la purgacion menstrua. Muy rescibido esta entre la gente vulgar, que siete vezes nueue años, que hazen sesenta y tres alteran tanto al hombre que o muere aquel año, o padeze alguna peligrosa enfermedad; de donde vinieron a llamar este año critico. Auerroes dize que si a este numero se juntan otros siete años, estara entera la edad del hombre; Y assi enseña que la edad comun del hombre es diez vezes siete años.

Todo lo dicho que es colegido de muy diuersos autores traen los Arismeticos, para prouar la dignidad de el numero siete. Por lo qual dizen que si el Infante nasce en el septimo es vital, y natural el parto; pero que si nasce en el octauo no es vital.

Los Legistas principalmente, Cuyacio, en sus interpretaciones, dize, El infante vital es, si nasce en el septimo, Y si en el octauo mortal, porque el numero de ocho tiene cierta antipatia con la vida, y el septimo simpatia. De suerte que dizen ser naturaleza oculta, y contrariedad, la que tiene el 8. mes, con la vida.

Las razones que hasta aqui se han propuesto assi de los Astrologos, como de los Arismeticos, no dan demostracion alguna. scientifica ni que satisfaga el entendimiento acerca de el parto natural antes todo lo que dizen parece ridiculo. Por lo qual se a de buscar la razon Philosophica, y que combenga mas con la doctrina de Hipocrates.

Afirman. pues, todos los Medicos, y Philosophos sin discrepar alguno, que el septimo, el noueno, y decimo mes, son vitales, y dudan, si puede auer otros meses, vitales, para el parto. Causales esta confussion, y duda aquel lugar de Hipocrates en el libro de alimento, que dize tratando del termino del parto. *Est* & *non est.* Conuiene

pues para la claridad y intelligencia de esta duda, y de el Refran, traer las razones que los mas graues autores, nos dan, de cada mes de el preñado, y parto, y sus opiniones, porque de ellas resultara despues, mas limpia y pura la verdad de el caso.

Comenzando por la authoridad, del Philosopho es bien se aduierta, que en el libro septimo de la historia de los Animales, no admite, este gran varon por legitimo, ni natural parto alguno que suceda antes del septimo mes, ni despues de cumplido el dezimo. Pero otros autores ay, asaz, graues, que dizen auer visto partos vitales al quinto mes y aun antes. Y Plinio en el libro septimo de la natural historia, capitulo quinto, dize, que Vestilia muger de Cayo Herdico pario su hijo, Suilo Rufo, en el onzeno mes. Y Aulogelio refiere de sentencia de Varron que el parto puede ser legitimo en el onzeno mes. Y por esta causa dizen, que Diuo Adriano, sentencio por legitimo parto, el de cierta muger que pario en el onzeno. Tambien ay quien escriua de parescer de Homero, que cierta moza pario el dozeno mes, vn hijo que en ella engendro Neptuno. Pero mas de admirar es, lo que dize Plinio, en el lugar citado, del prætor Papirio: el qual sentencio, y diò la possession de cierta herencia, a un manzebo, del qual auia estado preñada, su madre treze meses. Mas aunque ay quien tenga estos tales partos por naturales, los mas doctos en esta materia, los repugnan, y tienen por ilegitimo heredero, al que nasce despues del dezimo mes. De este proprio parecer fue el Rey don Alonso en la ley quarta, titulo veynte y quatro, partida quarta, diziendo. *Mas si la nascencia de la criatura tañe vn dia del onzeno, despues de la muerte del padre, non deue ser contado por su fijo.* Esta confussion, y diuersos paresceres, de doctisimos ombres, nasze de que el gran Hipocrates, (a quien todos procuran seguir) pareze que se contradize en algunos lugares, acerca de esto. Porque en el libro, de natura pueri, dize, que el termino mas largo del parto, no puede pasar de diez meses, y que si algunas mugeres, afirman que estan preñadas mas tiempo, se engañan, en su cuenta. Y en el libro de *Septimestri* & *Octimestri partu*, se alarga mas, diziendo, que se puede dilatar el parto hasta el onzeno mes, quando estan preñadas siete quadragenarios. A esta sentencia se allega la de Aristoteles septimo de historia animalium capitulo quarto, quando dize. Y algunas llegan al vndecimo. Esta variedad de lugares a hecho a los jurisconsultos, ser en sus paresceres, varios, y discrepantes. Pero si bien se aduierte, cognoszeremos que los lugares de Hipocrates, y el del Philosopho, aqui alegados hazen poca o ninguna re-

pugnancia: y que lo que estos insignes varones quieren se tenga por cierto es. que el parto natural no puede pasar los limites del decimo mes, asi por la penuria del sustento, que en aquel tiempo, el infante padesce, como por la estrechura del lugar, que ya entonzes, por su grandeza, tiene. Y si alguna vez pasa del decimo mes, son solos, dos o tres dias, y no mas. Y asi se a de entender Aristoteles en el lugar citado; quando dize. *Nonnullæ etiam vndecimum atingunt*. Y Hipocrates en los lugares dichos.

A lo que Aulo Gelio en el tercero de sus noches atticas capitulo treze, y Plinio septimo de historia animalium capitulo quinto, y otros autores dizen, de partos, que an subcedido, onzeno mes, y dozeno, y trezeno, se a de responder que son partos mostruosos, y que no se an de contar por naturales, ni legitimos. Y desta suerte se an de conformar los lugares de Hipocrates, y Aristoteles, y tener por incierto lo que los demas dizen. y por certissimo, que bien quenta la madre, mejor cuenta el infante. Para mayor claridad de la verdad propuesta se aduierta, que todas las mudanzas que en este mundo inferior subceden, se causan de los cuerpos celestes, principalmente, de la influencia del Sol, y de la luna. La luna, por apartarse, o acercarse a el sol, haze quatro principales mudanzas, qué son conjuncion, oposicion y los dos quartos entre la vna, y la otra. El sol en el curso de vn año, subiendo hasta el tropico de cancro, y vaxando hasta el de capricornio, por el zodiaco, visitando los doze signos, haze otras quatro insignes mudanzas, enfriando, o calentando el ayre; que son Inuierno, Estio, Verano, y Otoño, que cada vno destos tiempos consta de tres meses. Dize pues, Galeno, y Hipocrates, que las mudanzas breues, en estos inferiores, son causadas de la luna: y assi las enfermedades agudas, se terminan, en 14. dias, que es la distancia que ay desde la luna nueua, hasta la llena y las mas agudas en 7. que es vn quarto de luna. Pero si son las mudanzas largas (dizen) se atribuyen al Sol, que las haze como diximos, apartandose, o acercandosse, a nuestro Zenit. Y assi las enfermedadas largas, se terminan, por el Sol, como son las quartanas, que suelen durar, medio año, o vno, y mas. Y otras enfermedades, que dan el inuierno, y no se mitiguan, hasta el verano, o por el contrario si dan el estio, se fenecen el inuierno. De suerte que 7. dias de la luna, en las enfermedades breues, corresponden a tres meses, en las largas que el Sol juzga. Dizen pues estos insignes autores que el tiempo del preñado es vna enfermedad larga, y que se termina por el Sol, y por la luna, pero principalmente, por el Sol, y que assi como en las enfermeda-

des se consideran meses, y quadragenarios: assi tambien se a de considerar para el parto. Entendido lo dicho que es preludio para lo demas, se ira dando la razon, del parto de cada mes, comenzando por el septeno.

En el septimo mes suele naszer, el infante, por alguna causa esterna, como cayda, o enfermedad, de su madre. Los mas de los que naszen por estas causas, se mueren; por no ser naturales, y si alguno escapa, siempre viue enfermo, o es casi enano. Otros naszen perfectamente maduros, y por fuerza de naturaleza, los quales son tan robustos, como los que nascen en el noueno. Estos tales, son robustos (dize, Hipocrates, en el libro de carnibus) porque nascen a la mitad de el año, y algo mas, que es a los ciento, y ochenta y 2. dias. De suerte que toman 2. dias de el 7. mes. De adonde se ve claro, que el juyzio de tales partos, es causado, por la mudanza del Sol, como antes deziamos, y asi viuen estos: principalmente si quando llega esta mudanza, es ya el infante tan fuerte, que pueda sufrir el trabajo del parto. Y si es hijo de padres robustos, y engendrado en el plenilunio. Como enseña Plinio en el libro septimo de historia animalium capitulo quinto, tratando de aquellos dos Cossos curbulones, hijos de Vestilia, nascidos al septimo mes.

En el octauo mes suele nascer tambien, el infante pero no es tenido el tal parto por vital, antes los mas graues autores dizen que es imposible viuir. El buen viejo Hipocrates, en el libro de alimento dixo; el parto que subcede a los ducientos y quarenta dias, *est*, & *non est*, adonde significo, que en el octauo mes suele auer parto, pero que muere la criatura luego. Y en el libro de *septimestri* & *octimestri partu*, lo afirma mill vezes. Y en el libro *de carnibus* dize, que no tiene, razon alguna, para poder viuir: lo qual confirma Galeno en el sexto de los populares. Pero qual sea la razon porque los que naszen en el octauo mes, no viuan, tiene mucha dificultad. Para lo qual, dexando la que los Astrologos, y Aristhmeticos, dan, siguiremos la que Hipocrates, en el libro de septimestri partu trae. Dize pues Hipocrates, que el quadragenario que corresponde con el octauo mes del preñado, es aquel, en que el infante enferma. De suerte que por este lugar enseña, que en el primer quadragenario despues de su concepcion, y en el sexto que es el del octauo mes, esta enfermo el infante, en el vtero. Pues como para nascer sea necessario gran vigor, y no le tenga en aquel tiempo la criatura, por su enfermedad, juntase el trabajo de el parto, y el de el mal, y asi muere poco despues de auer nascido. Con esta razon dan los escriptores otra, diziendo, que como el par-

to sea, crisis y esta si se mueue en el sexto dia, sea semejante a un Rey tirano: assi el parto que en el sexto quadragenario se terminare, no sera bueno su juyzio, antes perezera el infante. De este parescer de Hipocrates, fue tambien Auizena, y Alberto Magno, y Pedro de Apono conciliador, en el comento quarenta, section decima de los problemas. Aunque el docto Lemosio, en el comento sobre el libro tercio de naturalibus facultatibus de Galeno, no da fee a las authoridades de tan insignes varones, antes sigue a Aristoteles, que en el libro septimo, de la historia de los animales, enseña, que las mugeres de, Egipto. algunas paren el octauo mes, y viue la criatura, por la dulcura y fæcundidad, del agua del Nilo, y el temple benigno, de la tierra, y en el quarto de la generacion de los animales, afirma otra vez el Philosopho, que si nasciere, el infante el octauo mes, puede ser vital. Dize, pues, Lemosio, que puede auer en España, parte alguna de tan loable temple, y tan fertil como Egipto, y ser en aquella parte, el parto del octauo mes vital.

A todos estos que dizen, que el parto del octauo mes, a sido algunas vezes vital, se responde breuisimamente, con el autoridad de Hipocrates, que en los lugares citados dize, que las mugeres, que entienden, auer parido en tal mes viuiendo el infante, se engañan en la quenta de los dias. Porque es dificil de sauer, que dia sea el de la concepcion. Y asi siempre se a de ir en casos tales, con nuestro refran, en la memoria, que por bien que cuenta la madre quenta mejor el infante.

Avnque es verdad que ay otros meses en que el parto es natural, en ninguno lo es tanto, como en el noueno. Porque en el septeno es natural el parto por razon del tiempo. solamente, mas en el noueno, y hasta los diez dias del dezimo, es natural por razon del tiempo, y por la maturacion, que ya entonces està muy perfecta, por razon del tiempo. Porque como dize Hipocrates, en el libro de alimento, y de carnibus, el perfecto parto á de ser en la quarta decada, y cada decada tiene setenta dias, que todas quatro juntas hazen docientos y ochenta dias; que son nueue meses solares y diez dias. Este tiempo es el mas perfecto para el parto, por estar el infante en tal tiempo bien maduro, y ser el numero de mas perfeccion de dias. Deste parecer es todo el comun de los phylosophos, y particularmente Macrobio, libro primero, y Hipocrates libro de carnibus, diziendo: Sale a luz el infante el mes noueno, y mas diez dias: el qual es vital, porque cumplio el legitimo numero de las hecdomadas,

En el tiempo de los antiguos, frequentissimamente pa-

rian las mugeres robustos hijos a los diez meses, como se lee de Salomon, que en el capitulo septimo de la sabiduria dize: Diez meses estuue en el vientre de mi madre. Theocrito Idilio veinte y seys escriue, que Almena truxo a Hercules en el vientre diez meses, como se colige deste verso.

Ipsa quidem longos menses, bisquinque; peregi.

Plauto en la cistelaria dize assi.

Tum, illa quam compræsserat,
Decimo post mense, ex acto, hic peperit filium.

Y el proprio Plauto en el Anphitrion dize.

Alter decimo post mense nascitur puer,
quam seminatus, alter mense septimo.

Y Virgilio en la egloga quarta.

Matri longa decem, tulerunt fastidia menses.

Terencio dize en los adelphos.

Virgo ex eo.
Compresu grani da facta est, mensis hic decimus est.

De lo dicho hasta aqui conocerá el prudente, que todos los animales brutos tienen cierto y determinado tiempo, desde el dia de la concepcion, hasta el dia del parto, y que solo el hombre, animal racional, no le tiene. Porque dexando aparte la opinion de los que dizen, que puede ser el parto vital en el quinto, sexto, octauo, duodecimo, y decimo tercio mes, y aun en el catorzeno. La verdad, y lo que se ha de tener por cierto, segun doctrina de Astrologos, de aritmeticos, de philosophos, y medicos, cuya diuersidad de razones arriba se traxo es, que solo el septimo, el noueno, el decimo, y hasta el principio del vndecimo son naturales meses para el humano parto.

Coligese tambien de lo dicho, y de los diuersos tiempos, que ay en que la madre pueda mostrar la luz a su infante, la resplandeciente verdad del Refran, o aphorismo Castellano, que dize: Bien cuenta la madre, mejor cuenta el infante. Porque aquel será el verdadero dia del parto, en que concurren sus dias criticos, y la perfecta maturacion del infante: lo qual todo ignora la madre, y assi ninguna cuenta que haga saldra verdadera, aunque con mucho cuydado la cuente, solo serà cierta la que el infante hiziere con la perfeccion y vigor de sus miembros, que esta del infante es la mejor.

Lo dicho hasta aqui pertenece a la declaracion del Refran propuesto. Y aunque ya está asaz, claro, no seran fuera de la materia a el tocante las exposiciones de algunas dudas, que aqui se propondran; de las quales es la primera, si es verdad, que aquella parte de la muger que llaman madre, ó vtero en que está el infante el tiempo del preñado, es animal diferente de la propria muger, como dixo Platon. Y Areteo, y Alexandro, y otras muchas personas lo tienen creydo, particularmente mugeres: las quales afirman, que se les sube al estomago, y a la cabeza, y a otras partes del cuerpo.

A esta primera duda responde Galeno, y reprehende a todos los que tienen esta opinion, diziendo, que el vtero no es animal, ni puede andar vagando, por el cuerpo. Solo se estiende algo hàzia arriba, o a los lados de la parte adonde está fuertemente ligado, quando se llena de alguna maligna ventosidad, o de otro humor, de adonde se leuantan vapores acres, y mordaces, y de venenosa qualidad: los quales causan gran daño en la parte adonde dan su golpe, haziendo diuersos accidentes en el estomago, corazon, o cabeza; y quando causan estos accidentes dizen las mugeres, que sube la madre.

Puedese tambien dudar si es verdad, que aya superfetacion, que es dezir, si despues que la muger está preñada puede segunda vez concebir otra criatura con la primera, demas de la que ya està concebida en la madre. A esta segunda duda se responde, que no, y la razon es, porque al punto que la muger concibe se le cierra, y aprieta el orificio de la madre tanto, que ni la punta de vna aguja podria entrar dentro. Conociendo esta verdad el gran Hipocrates, dixo en vn aphorismo: La madre se les cierra a las que estan preñadas. Galeno en el comentario confirma este parecer, diciendo, que la mas cierta señal para saber si la muger está preñada, es que tenga la boca del vtero cerrada: la qual prueua suelen hazer las comadres con el dedo, que assi lo manda Galeno en el proprio lugar. Herophilo dixo mas claro, que la punta de vna aguja, no podra entrar despues que la muger está preñada; siendo pues esto assi tan firme verdad, claro está, que no será possible aver su perfetacion, haziendose la muger preñada antes de parir, y vaziar el vtero de lo que antes contenia.

Aqui será bien aduierta el desseoso de saber, que de los animales que Dios crió solos ay dos, que en el tiempo del preñado vsen de la venus: estos son la muger, y la yegua. Assi lo afirma el philosopho en la historia de animales, y la esperiencia lo muestra. Lactancio da la razon diziendo, que quiso Dios diferenciar las mugeres de los demas ani-

males, en esto de poder vsar la venus estando preñadas: porque los hombres repugnando ellas en tal tiempo, no cometiessen otros pecados, apeteciendo lo ageno, y fuesse causa de que perdiessen la Gloria. Dize tambien, que si la muger no pudiera pecar estando preñada, no mereciera la virtud de la pudicicia: porque no es digno de merecimiento alguno el que dexa de hazer aquello que no puede hazer.

Bien sabia Iulia hija de Augusto, aquella que aunque se cansò nunca satisfizo el libidinoso desseo, que la muger preñada puede tratar con varon, pero no concebir segunda vez estando ya llena la madre. Y assi por dar gusto a la carne, y no tener hijos de otro alguno, mas que de su marido Agripa, esta lasciua hembra en sintiendose preñada hazia franco su cuerpo a quantos del gustauan. Dize Macrobio tratando desta insaciable bestia, que como se admirassen los que sabian su vida, de que todos los hijos que auia parido se asimilassen a Agripa su marido, les dixo: Yo nunca vso de otro piloto en mi naue, hasta que la siento llena.

Podriase tambien dudar, si quando la muger pare dos, o tres hijos, estos fueron engendrados de vn tocamiento solo del hombre con la muger, o de muchos. A esta duda responde Hipocrates afirmando, que de vn tocamiento solo pueden: y prueualo con el exemplo de los perros, los quales de vna vez engendran muchos. Otras dudas se pudieran traer, que el lector hallará en Galeno.

Come niño, y criarte as,
come viejo, y viuiras.

REFRAN. II.

Admirable es la prouidencia de Dios, pues ya que no hizo nuestro cuerpo de naturaleza impassible como los cielos, o como el diamante antes sugeto a mil alteraciones, proueyó remedio para ellas. Compusonos de quatro elementos, en que estan el calor, frio, sequedad, y humedad, en continua guerra, por ser qualidades contrarias, mas como el calor es de mayor actiuidad dissipa la sustancia de los cuerpos, venciendo y consumiendo lo frio, lo humido, y lo seco, y aun el proprio se desuanece á si, deshaziendo el cuerpo en que se sugeta. Lo que consume el calor de el

elemento de el agua, restaura el hombre con la beuida, segun enseña Galeno, y lo que tambien deshaze del elemento del ayre, y fuego restaura con la respiracion, y con el mouimiento de los pulsos: mas lo que dissipa de las partes mas solidas y secas, que corresponden con la tierra, esto no se puede restaurar, sino solo con comida. Esta disposicion, o miseria ningun cuerpo compuesto de la tierra, ayre, fuego, y agua la puede euitar. Mas el hombre con su prudencia puede buscar saludables ayres, para la restauracion de los espiritus, que cada dia se pierden, y delicadas beuidas, para conseruar lo humido, y manjares conuenientes a su natural, para las partes solidas. Es tan necessaria la restauracion de las partes dichas, como la vida: y assi la propria naturaleza nos dio respiracion, y nos dio sed, porque beuiessemos, y hambre, porque comiessemos, que sin qualquiera cosa destas, ni el niño se criára, ni el viejo viuiera.

Trata pues nuestro Refran solo de la comida, dexando la de la beuida, y respiracion; y assi para darnoslo a entender, con palabras sentenciosas dice: Come niño y criarte as, come viejo y viuiràs.

Pero hase de aduertir, que aunque este Refran dize, que el niño, y el viejo coman, assi para criarse el vno, como para viuir el otro, que tambien se á de entender de las demas edades: las quales tienen la propria necessidad, que el niño, y el viejo: pero los dichos que son sentencias, tanto son mas de estima, quanto mas breues, y quanto mas vsan de contrariedades, por la qual razon solo nombra esta sentencia la primera y vltima edad.

Aduiertase tambien, que no porque dize, que el niño, y viejo coman han de vsar de los manjares en excesiua quantidad, ni de mala qualidad, ni que se coman fuera de conueniente ocasion, ni mal aderezados: porque pecando en qualquiera destas quatro cosas, se conuierte en ponzoña el alimento. Atento a lo qual serà justo, declarando el Refran escriuir breuemente la educacion de los niños, y el regimiento de los viejos.

Assi como el infante nace (dize Galeno, y Auicena) se han de esparcir en su tierno cuerpecillo vnos poluos de sal, para que se le endurezca el cuero, y le sirua esta dureza de defensa contra las injurias externas: y antes que mame dizen los proprios autores, con Paulo, se le ha de dar miel, para que la coma lamiendo; y luego se aduierta si la que le engendró y pario está sana, o no: porque si goza de salud, será sin comparacion muy mejor, y mas natural a cada criatura la leche de su propria madre, que la peregrina y estraña; pues lo proprio de que se sustentaua en el

vientre mudado en dulce y blanco licor, es la leche; la qual se haze de la sangre que yua antes al vtero, cozida, y alterada en los pechos. Y si su propria madre no goza de salud para criarla, se buscará ama, cuya edad sea de veinte y cinco años, y que no exceda de treinta y cinco: porque esta es la mas perfecta. La compostura de su cuerpo se aduierta mucho, y el color, el qual sea de rosa, el cuello fuerte, y el pecho ancho, no sea gruessa, ni flaca, antes tenga el medio entre estos dos estremos, las tetas no sean grandes, ni floxas, ni duras, la leche que dellas destilare sea en moderada cantidad, experimentese su qualidad con la vista, con el gusto, y con el olfato: porque ha de ser al olfato, y gusto suaue, a la vista blanquissima, y que tenga cierta ygualdad en sus partes, digo, que no sean vnas gruessas, y otras tenues, antes guarde cierto medio en todas ellas. Esto se conoce echando vna gota sobre la vña, o sobre vidro: porque si fuere muy tenue correrà con facilidad, y si gruessa se pegará.

Demas de lo dicho conuiene que el alma sea de loables costumbres bien acondicionada, risueña, que con dificultad se dexe lleuar de las passiones del animo, que son tristeza, ira, y temor, y otras: y si fuere possible no à de tratar de madona Venus, segun nos enseña Galeno: porque de tal acto los meses se prouocan, y la leche adquiere mala qualidad, y pierde el buen color.

Alimentaráse el ama con comidas de buena qualidad, como es el carnero Español, gallina, cabrito, perdiz, gueuos frescos, passas, y pezes de claras y corrientes aguas, y otros desta qualidad. Y coma aquella quantidad que no le cause indigestion, y a hora que comience a sentir hambre; esta es aduertencia de Galeno en el lugar arriba alegado. Y yo tambien lo aduierto aqui: porque è visto ama que procura comerse (el tiempo que cria) no solo lo conueniente, mas lleuarse en el estomago la hazienda de los señores de casa, porque piensan todos que si comen mucho tendran mas, y mejor leche, estando la razon, y experiencia en contrario.

Galeno en el lugar citado aduierte tambien que sea la beuida del ama moderada, y en buena ocasion, quando coma. Yo tengo por cierto, que si fuera conueniente el beuer vino, que Galeno lo dixera. Y tambien entiendo, que beuer con mucha moderacion tantico bueno muy aguado, no será inconueniente; pero que le seria muy grande ser el ama desconcertada en beuerlo. Este es el parecer de Moschiòn tratando desta materia. Conuiene demas de lo dicho, para que la leche sea conueniente, que el ama se exercite y trabaje con moderacion, particularmente

de la cintura arriba, como es aspando, hilando, o massando.

Tiniendo el ama, y la leche las condiciones dichas, se concedera el pecho a la criatura, no inaduertidamente a todas horas, antes se tendra extremo cuydado, en que no carguen el estomago del recien nacido, y que no se le dè vna vez, sin que la de antes estè digerida: lo qual se conocerá en que aurá passado conueniente tiempo, y en que el estomago, y yjadas del niño estan encogidas, y en que abre la boquilla voxtezando, y meneando los labios a menudo. Paulo en el libro primero, capitulo quinto dize, que solas dos, o tres vezes en el dia se les ha de dar el pecho.

Acerca de quanto tiempo ayan de mamar los niños, dize Moschion, que sea año y medio, o dos años, tiniendo dientes suficientes para comer el manjar solido. Paulo en el lugar citado, es de parecer, que sean dos años. Y Auicena le sigue.

Aduiertan tambien las amas, que crian, que solos ay tres remedios con que mitigar los llantos de los niños, que son entrarles el pezon del pecho en la boca, cantarles suauemente, y mouerlos en la cuna, o en los brazos: con los quales remedios (dize Galeno) se aplacan las pesadumbres de los inocentes niños.

Tiniendo pues ya la criatura firmes dientes, y la edad dicha, comenzarà a comer el manjar proprio, para que se crien los niños, que es el humido. Assi lo dixo el gran Hipocrates, en aquel aphorismo tan sabido de todos, por estas palabras: La comida humida conuiene a los que tienen calentura, principalmente a los niños. Y Galeno en el primero de la conseruacion de la salud dize lo proprio: para este proposito son excelentes las sopas que se hazen del caldo de la olla de carne, y la carne de borrego de vn año, de cabrito, de polla, pollo, y ternera son acomodadas, y de las frutas las vuas, y los higos. Comerá el niño muchas vezes al dia, y cada vez poco: porque su estomago no puede sufrir mucho de vna vez. La ocasion mejor para darles de comer, es quando comienzan a sentir hambre: porque los que crecen tienen valiente el calor natural, y si con presteza no son ayudados con la comida enfermarán, y se les consumirá el cuerpo. Esta es la razon porque dize Hipocrates, que con mucha dificultad sufren los niños el ayuno, y la santa madre Yglesia no les obliga a el.

Comiendo pues los niños desde su natiuidad por el orden, que hasta aqui está dicho tendran salud, y saliendo del, o no se gozarán, o les asaltaran mil enfermedades. De adonde entenderemos que la primera parte deste Refran

se dize de la comida de los niños proporcionada en justa qualidad, quantidad, ocasion, y modo, y no de comida demasiada, como algunos afirman.

La segunda parte nos dize: Come viejo, y viuirás. Esta comida del viejo, que dize la sentencia, para que viua, y se conserue la cansada vejez, no ha de ser a carga cerrada, sin consideracion, antes por estar muy sugeta a enfermedades se aduierta, que la comida del viejo conuiene que sea calida y humida: porque aunque la vejez es fria, y seca, naturalmente por ser tenida por enfermedad, se ha de corregir con sus contrarios: de suerte que podra comer los manjares de las qualidades dichas, y que sean faciles de digerir, y crien sangre. Estos son yemas frescas, carne de polla muy tierna, y de pollo, los perdigones, palominos, gazapos, paxarillos, y carnero nueuo. Auicena es de parecer, que los viejos coman cada dia vna poca de leche de cabras con miel, si el vientre no se hincha con ella, ni duele la cabeza, porque la leche con gran facilidad se conuierte en sustancia. Y Galeno dize, que conocio vn labrador de edad de cien años, que solo comia leche de cabras, y pan. Tambien cosas de azucar son buenas, y queso fresco con miel en el principio de la comida: porque (segun Galeno) ablanda el vientre; passas, datiles, higos frescos, y passados les seran prouechosos: mas lo que se lleua la gala, y lo que haze que se tarde mas la senectud son los piñones: porque son templados, crian buena sangre, y consumen la que ay mala. Para que no ofendan el estomago se han de echar doze horas antes de comerlos en infusion de agua tibia. Puedese tomar vna onza dellos al principio de la comida. Dizen algunos escriuiendo desta materia, que es bueno tambien para la conseruacion vsar del zumo del palo dulce: porque ningun simple ay mas semejante al calor natural del hombre.

La qualidad de lo que se ha de comer, es la que està dicha: pero esta es de poca importancia si la quantidad no es la que deue: y assi se le dará al estomago lo que con facilidad pueda cozer, cuya medida será el sentido del proprio estomago, de suerte que no se agraue. Esta es doctrina de Hipocrates maestro de la medicina. En quanto al modo de comer dize Galeno, que se han de tratar los viejos como los conualescientes: y porque los que conualecen tienen necessidad para la restauracion de las fuerzas de mucha comida; la qual no puede por su flaqueza sufrir el estomago, se les ha de partir el manjar dandoles poco y muchas vezes. Este modo tendran tambien los señores viejos, los quales me parece con Galeno, que coman tres vezes en cada vn dia, y cada vez poco. Será la ora conuenien-

te aquella en que comenzaren a sentir necessidad, o hambre: porque comer antes causa flemas, y sufrirla, debilita las fuerzas, y llena el estomago de malos humores.

Ase de tener tambien gran cuydado en el orden de los manjares: porque si el vientre es duro, y rebelde daràn al principio de la mesa manjar que ablande, y si fuere blando concederan algo abstringente', que comiendo por el orden dicho, serà verissima la segunda parte del Refran, y viuirá el viejo felicemente; pero excediendo en algo de lo dicho, ni el niño se criará, ni el viejo se conseruará.

Si quies que tu hijo crezca
lauale los pies, y rapale la cabeza.

REFRAN. III.

Tres generos ay de bienes (dize el philosopho en los ethicos, y rethoricos) que hazen en esta vida el hombre bienauenturado, y felice. Estos son los bienes del alma, los del cuerpo, y los externos. Bienes del alma se dizen aquellos, que tocan a la parte racional del hombre, como son las potencias, actos, y abitos intelectuales y morales. Los bienes externos son seys, fortuna, honra, buena muger, buenos hijos, amigos, y riquezas. Los bienes del cuerpo dichoso son solos quatro, sanidad, fuerza, hermosura, y grandeza. Deste vltimo bien, que es grandeza, y en Castilla se dize gentileza, gallardia, y buena proporcion de miembros; sin lo qual ninguno en este mundo se puede ymaginar de todo punto bienauenturado (segun el philosopho en los lugares citados, y aun segun Platon en el phedro, y en el hipias maior) deste bien de gentileza de cuerpo: digo pues que trata y se ha de entender el presente Refran; el qual en breues palabras nos aduierte lo que hasta oy ningun Griego, Arabe, o Latino, a osado enseñar, dandonos dos facilissimos remedios, para la buena educacion, y gallardia de los hijos: para que sus cuerpos no sean ridiculos, consumidos, como enanos, o pigmeos. Los quales remedios son lauar los pies y cortar el cabello de la cabeza.

Y aurá alguno, que estè maquinando contra la presente sentencia, que que importa el lauar los pies, ni el rapar el cabello, para la corroboracion de la virtud de cre-

cer? Al qual suplico aduierta, para conocimiento desta verdad, que las virtudes, o facultades principales de naturaleza son tres, como enseña Galeno en el libro primero de las facultades naturales, capitulo nueue, estas son facultad de engendrar, facultad de aumentar el cuerpo, y facultad de nutrirle, que es alimentarle. La virtud de engendrar consta de otras dos uirtudes, que son la que altera, y la que forma. Pero esta facultad de engendrar tiene necessidad de la facultad de aumentar, y la de aumentar, de la que nutre, o sustenta, y la que sustenta de otras quatro, que son virtud de traer lo necessario, virtud de retenerlo, virtud de cozer, y virtud de expeler lo superfluo. Boluiendo pues a la facultad de crecer, que es la que haze a nuestro proposito. no es otra cosa, como dize Galeno, que vna virtud natural, que haze aumentar lo que está engendrado, en largo, ancho, y profundo: y assi el crecer será dilatacion en largo, ancho, y gruesso.

Las causas del crecer son la fuerza del calor natural, y copia de humor, o materia idonea para crecer.

Entendido lo dicho, se ha de aduertir para la inteligencia del Refran, que para que el sustento del cuerpo, que llamamos nutricion (el qual es necessario para crecer) se celebre bien: la comida, y beuida passa tres cocimientos. El primero en el estomago. El 2. en el higado. Y el 3. en las demas partes del cuerpo. De cada vn cozimiento destos resultan superfluydades excrementicias, gruessas, y tenues: las quales si no son lanzadas fuera, por la virtud de expeler, o el arte suple su flaqueza: necessariamente an de atapar las vias, y poros de nuestro cuerpo, y ha de venir a enfermar, o a lo menos detenidos los tales excrementos, serán causa de que no se conuierta bien el sustento de nuestra sangre, y carne, y no se conuirtiendo bien, no se aumentará conmodamente el cuerpo, y si enferma sucederá el proprio inconueniente, y con mayor intension. De suerte, que segun la verdad de medicina propuesta, para que el hombre tenga el aumento, que su virtud le puede dar, ha de carecer de impedimentos. que es la detencion de los excrementos, que no auiendo este detenimiento las facultades naturales hazen bien su oficio (como dize Galeno) dando la que alimenta sustento conueniente a la virtud de crecer, de manera que el cuerpo sin impedimento alguno llegue en su aumento al termino, que la causa eficiente, y material le pueden dar.

Aduiertase tambien, que los cabellos de la cabeza son superfluydades del tercer cozimiento, o exalaciones, o excrementos, que assi los llama Galeno, en el libro segundo de temperamentis, como tambien es excremento, y su-

perfluidad, el sudor de los pies, y la caspa, y las demas inmundicias que en el pellejo de todo el cuerpo se hallan.

De todo lo hasta aqui adnotado, se saca con euidencia la razon del Refran, que en suma es esta. Para que el cuerpo crezca libremente, y llegue a su termino de aumento, ha de carecer de excrementos: porque si no carece las quatro facultades naturales haràn diminutiuamente sus oficios, y por el consiguiente se alimentarà mal el cuerpo, y no se alimentando bien no puede crecer bien, pues con lauar los pies, y rapar el cabello de la cabeza, se vazia de excrementos el cuerpo, luego el lauar los pies, y rapar la cabeza, es cosa conueniente para crecer.

Aqui se aduierta que aunque el Refran solos nombra los dos extremos del cuerpo, que son cabeza, y pies, se à de entender de la limpieza de todo el cuerpo: el qual para que se conserue con salud, y se aumente mejor, es bien, que estè siempre libre de superfluydades excrementicias. Pero porque las sentencias deuen ser breues, y jugar de contrarios, no quiso nombrar mas que lo alto, y lo bajo de el hombre.

Que el baño de pies, y de las demas partes del cuerpo sea remedio para crecer, conocese euidentemente de la razon, y de las muchas autoridades de los antiguos. La razon lo enseña: porque la naturaleza se conserua con su semejante. Y la naturaleza de los niños es humida, luego tiene necessidad de cosas humidas, como el baño lo es. Y por el consiguiente serà verdadero nuestro Refran. Autoridades podrianse referir infinitas: pero porque las del maestro Galeno dan mas fee que otras algunas, solo digo, que el lo enseña, tratando de la educacion de los niños, en el primer libro de la conseruacion de la salud, capitulo septimo diziendo: Vsaran de leche, y baños de aguas saludables. Y en el proprio libro capitulo decimo, buelue a dezir, que bañen el niño primero que le den de comer. Y en el capitulo dozeno afirma, que para que los mancebos crezcan, se lauen con agua tibia.

Y porque los baños, y lauatorios pueden ser de muchas diferencias de aguas, y licores: digo, que los mas conuenientes para nuestro proposito son los que se hazen con agua caliente dulce, como se colige del lugar citado de Galeno, y que si se diessen con agua fria antes ofenderian, como el alli lo muestra. Y el doctissimo Español Vega lo aduierte en su arte curatiua, en el libro segundo, capitulo segundo, en las vltimas palabras, que son estas: Entre todos los que se lauan con agua fria, o se bañan en ella son los muchachos a quien mas ofende, y a todos los que

no an acabado de crecer: porque el agua fria les impide el aumento de el cuerpo.

La ocasion, o tiempo apto para este baño, dixo Galeno en el lugar citado, que ha de ser antes de comer.

Con lo hasta aqui escrito se entiende bien esta sentencia Castellana, la qual en breuissimas palabras nos da remedio facil para adquirir vna de las partes que ha de tener en este mundo el hombre, para llamarse felice, que es la gallardia y gentileza del cuerpo: lo qual queda prouado con razones philosophicas, y medicas, fundadas en la necessidad que ay de la limpieza del cuerpo, para que las facultades hagan bien su oficio: porque no le haziendo, la virtud de crecer queda manca, y falta, y el cuerpo deshecho, flaco, y pequeño.

Y porque viene muy a consonancia (aunque ya está declarado el Refran) será justo traer aqui lo demas que conuiene hazer, para que los niños, y jouenes crezcan. Lo primero en que se ha de tener gran cuydado, es que no padezcan hambres, ni ayunos: porque sin duda alguna el cuerpo se les consumirá. Assi lo enseña el gran Hipocrates, en la sentencia catorze del primero de los aphorismos, adonde dize, que los que crecen tienen fuerte el calor natural, y por esta razon necessidad de mucho alimento, el qual si le falta se consume el cuerpo. La qualidad del alimento que se ha de dar a los niños conuiene que sea humida y templada, entre calor, y frio, porque la naturaleza destos es humida, como ya se prouó. Para el qual efecto vale mucho la leche estando sanos, las sopas de la olla, los piñones, y buenas carnes. No se les dá mucho de vna vez, antes poco, y muchas vezes, ni coman vno hasta tanto que estè distribuydo lo de antes.

Acerca de la beuida ay grandes diferencias entre los philosophos. Galeno es de parecer, que los niños, y mancebos mientras crecen no beuan vino. El proprio parecer tuuo antes Platon en el segundo de legibus. Dizen pues estos insignes varones, que con el vino se enciende fuego en los niños, y la cabeza se les llena de vapores. Yo en esta dificultad sigo la doctrina de Hipocrates, que en el libro de ayre, agua, y lugares dize: Mejor es dar a los niños a beuer vino muy aguado: porque esto seca y enciende menos las venas. Y assi (segun esta sentencia) tengo por cierto, que los que lo beuieren templadamente, como dize Hipocrates, se criarán mas robustos, mas frescos, y mas crecidos.

Conuiene demas de lo dicho, que los niños, y mancebos que crecen, para el áumento del cuerpo, se exerciten. Pero este exercicio sera con brazos, y piernas: importa

que sea moderado, y sin mucha violencia, porque si passa de punto, consume el cuerpo, como nos dize Galeno.

Aristoteles en los politicos enseña, que los exercicios de los muchachos, sean juegos que imiten el oficio, que an de exercitar, quando sean crecidos. Adonde escriue tambien vn gracioso remedio para que crezcan. El qual es que los dexen llorar, y aun les den ocasion para el llanto: porque la fuerza que hazen con el pecho, deteniendo y echando la respiracion es exercicio conueniente para el aumento.

Si fuere possible, se an de criar los niños en region humida, y templada entre calor, y frio, que es de importancia para el aumento, y hermosura de los que se crian.

**Huyr de la pestilencia
con tres, 111, es buena ciencia.**

REFRAN. IIII.

El mas crvel y opuesto enemigo, que la naturaleza humana tiene, es, la peste: esta, subita, y desaforadamente asalta el corazon (parte mas principal del hombre, y que es fuente, y origen de la vida) y con su veneno, y malicia, le destruye. Trae este horrible contrario por compañeros el mortal contagio, la calentura maligna, manchas, pintas, landres, carbuncos, desuarios, modorras, temores, tristezas, sed, cansancio, fastidio, vomitos, ensueños, congojas, inquietudes, frio en los estremos, y fuego interno, pulsos desiguales, muy pequeños, y frequentes, y todas las malicias, y trayciones, que en los demas particulares venenos se hallan, todas ellas, como en eminencia se juntan en sola peste. Haze este miserable mal, que desamparen padres a hijos, y hijos a padres, no ay amigo tan fiel a quien no debilite, y enflaquezca contra la cosa amada. Es azote, y castigo del Cielo, es vna bestia fiera, y cruel dragon (dize Galeno) que con inuisible cuerpo, y malignante natura, se esparze por el ayre, despedazando, y sorbiendo quantos delante halla. Y en conclusion, es de tan horrible essencia, que de todos los millares de hombres que alcanza con su aliento, la mayor parte mata, Y assi suele aniquilar Reynos, destruyr Prouincias, y dexar muchas ciudades desiertas, no perdonando a niño, ó viejo: y esto sin que la inuencion humana, aya hallado an-

tidoto, ó triaca que equiualga, a las fuerzas de tan terrible enemigo. Solo vn remedio ay cierto, el qual abrazarà el prudente, este sera vnico solacio, y refrigerio suyo, en tales aduersidades, que es huyr de tan pernicioso mal con las tres lll, que el Refran muestra, y adelante declararemos.

Marsilio Fiscino doctissimo varon, tratando de como se an de preseruar los hombres, de la peste, nos amonesta lo proprio que nuestra sentencia, encareciendo la importancia destas tres palabras, huye, luego, lexos, y buelue tarde. Pero antes que Marsilio lo escriuiesse era Refran muy vsado en Castilla, como se podra ver en la copia que Hernan Nuñez hizo de Refranes entre los quales se halla, el que vamos declarando en la letra ll.

Viniendo pues a la declaracion de la sentencia, digo, que las tres, lll, con que auemos de guardarnos de la pestilencia, son huyr luego, lexos, largo tiempo. La primera que es luego, nos dize que al instante que conozcamos las señales que amenazan peste, antes que los humores espiritus, y las demas partes del cuerpo, y ropa, reciban (sin sentirse) algun daño: digo pues que luego nos mudemos, a region, y lugar sin sospecha, y que decline a sequedad, y calor. Las señales que daran a entender, que es bien mudarnos luego, son, quando el tiempo varia de su natural disposicion, y excede en calor, y humedad, y el ayre parece mucho tiempo obscuro, nebuloso, y como poluoriento, quando corren gruessos, y calientes vientos, quando las aguas, y los campos, parece que humean, y huelen, y los peces tienen mal sabor, y olor; quando parecen sobre la haz de la tierra muchos animales criados de putrefacion, quales son ranas, y sapos. Y quando ay gran cantidad de hongos, y yeruas podridas, quando los frutos, y carnes son desabridas, y con facilidad se corrompen. Quando el vino se enturbia, y los animales terrestres, y los que buelan se mudan a otra parte, y se hallan algunos muertos. Quando se comienzan a sentir calenturas extraordinarias, continuas, furiosas, de naturaleza oculta, engañosas, con congojas, con desmayos, y desuarios, con carbuncos, y secas, con turbulencia de vrinas, y escoriacion de intestinos. Quando ay muchas lombrizes, y viruelas, muchas conturbaciones entre las gentes, y an precedido rabiosas yras, y pendencias, crueles guerras, hambres, y se an visto mostros espantables, que causen admiracion, entonces pues vistos todos estos prodigios, y señales, huye, aprouechate de la primera. l, que significa, luego. Y esta huyda conuiene que sea muy presta antes que seas hecho vno de los apestados.

La segunda, l, de las tres nos exorta, a que no solo luego que ayamos conocido las señales dichas huyamos: pero que esta fuga sea a partes lexos. La distancia de tierra que se a de poner, en medio de la parte sospechosa, y la que auemos de escoger, sera tal que no alcancen a ella las personas, ni otra cosa alguna de parte apestada, y por lo menos esten en medio de la vna y otra parte, algunas altas sierras, y montes, que prohiban la comunicacion de los vapores, y vientos. Tendrasse tambien cuydado, con que la calidad, y temperamento, de la parte adonde el que huye fuere no sea semejante a la calidad, de la ciudad, ó prouincia que dexare.

La tercera, l, de las tres nos dize, y amonesta, que no solo huyamos luego, y lexos (como esta dicho) mas que sea por largo tiempo, y que nos detengamos sin boluer: porque las reliquias del pestifero mal sean ya consumidas, y deshechas, quando boluamos: las quales suelen esconderse, y ocultarse en las paredes, en la madera de las casas, y en los vestidos, y paños, y en otras cosas. Tendra, pues, cuydado, el que no quiere morir de tan horrible mal, de no boluer al lugar, que tuuo peste, hasta tanto, que ayan passado tres meses, despues que el vltimo se hiere della, y que todos estan ya sanos; aduirtiendo, que los platos, ollas, la ropa de la cama, la casa en que viuiere, y todas las cosas que vuiere de tratar se purifiquen primero, con lauatorios, con fuegos, con perfumes, y otras cosas semejantes, que desta suerte, y trayendo siempre las tres lll, en la memoria, para vsar dellas, como esta referido, sera tenido el hombre por prudente, y sabio, que es lo que dize el Refran, en aquellas palabras. Es buena ciencia.

Y aunque es verdad, que en lo dicho hasta aqui, se declaran bien estas tres lll. que el presente Refran dize: con todo esso, porque no todos pueden huir del lugar donde ay peste, vsando de lo que el Refran nos manda, aduiertan los Confessores, Iusticias, Medicos, y otros tales, que an de assistir, a tan graue mal, como es la peste, que se libraran della, aunque comuniquen los apestados, si hizieren quatro cosas.

La primera es, que tengan limpia, y pura el anima, porque muchas vezes Dios nuestro señor embia pestes, y otras crueles enfermedades por nuestros pecados, los quales perdonados, se quitan ellas. Esto se ve clarissimo en aquel enfermo, que nuestro Redentor curo, al qual dixo, despues de darle salud; vete, y no quieras mas pecar, porque no te suceda otra cosa peor. Puedese ver tambien, en el Deuteronomio, y en el Leuitico, y en los Numeros, y en

el segundo libro de los Reyes y en Ezechiel, y en Hieremias, y otros infinitos lugares, que por euitar prolixidad no refiero, los quales todos muestran, que Dios embia enfermedades, por nuestros pecados.

Limpia el anima, se vendra a la limpieza del cuerpo, considerando, si ay morboso aparato, consultando docto Medico, que le extirpe, y reduzga el cuerpo a buen temperamento, y le quite la disposicion, que tiene para recibir el contagio: porque ningun agente puede introduzir su forma, sin que aya patiente dispuesto, sigun nos enseña la Philosophia, y Galeno, y la experiencia. De suerte que si el cuerpo estuuiere puro, sin disposicion, y se ventila bien, no le tocara la peste, y si le tocare sera a la ligera. Esta pues es la razon porque quiere el Principe de los Arabes Auicena, que se euaquen, y desequen los cuerpos, quando dize. Combiene que se expelan las humidades superfluas, y que el regimiento decline a desecar.

Tambien se tendra consideracion, a si ay abundancia de sangre, aunque sea buena, porque en tal caso se a de hazer sangria en suficiente cantidad, consultando Medico, porque la medicina da reglas para este conocimiento, como si el sujeto es de temperamento sanguineo, si es primavera, si es mancebo, si las venas parecen hinchadas, y el color del rostro roxo encendido. Pero aduiertesse, que la cantidad sea moderada, porque no falten fuerzas para qualquier sucesso, pues solo se haze la sangria para templar el calor, y quitar la ebullicion. Auicena tiene opinion, de que es muy necessaria la sangria, en tales casos, antes de caer en la enfermedad, y que entonces es mas segura.

Boluiendo pues a la mundificacion, y dessecacion de las superfluydades se aduierta, que estando el humor pecante preparado, segun la necessidad, lo pide, se a de euacuar por interualos, de tres, a tres dias, con las celebradas pildoras, de Rufo, en cantidad de vna dragma, de las quales refiere Paulo que ninguno que a vsado dellas, fue jamas herido de peste. Y Philonio afirma, que curo ocho pestilencias, en diferentes tiempos, vsando a tomar estas pildoras, sin jamas ser herido. Y cierto que son muy conforme a razon, porque se componen de mirrha, y acibar, los quales dos medicamentos, preseruan los cuerpos muertos de toda corrupcion, y putrefacion, y este admirable efeto hazen tambien en los cuerpos viuos, defendiendolos de peste, que es putrefaccion, y corrupcion suya. La recepta de como se hazen estas pildoras es la siguiente.

Rescip aloes electæ partes duas, mirrhæ partem vnam croci partem semicem fiat masa cum vino generoso.

Otras pildoras se suelen tomar, que son mas eficaces para purgar, pero no tan faciles de hazer, cuya recepta es esta.

Rescipe, aloes hepaticæ dragmas tres, mirrhe dragmas duas, croci dragmam vnam, rhabarbari electi dragmam vnam & semicem, agarici dragmas duas, garriophilorum scrupulum vnum, spicæ scrupulum semicem, corticum citri dragmam vnam, seminis citri scrupulos duos, tormentilæ dragmam semicem, santalorum rub, & granorum ribes, vel seminis acetossæ dragmam semicem, coralorum rubeorum scrupulos duos, boliarmeni prepa, dragmas tres. Prius agarico insciso, & per sex oras in oximeli simplici infusso, secundum artem cum sirupo acetoso, fiant pillulæ. 7. prodragma.

Esta massa de pildoras, podran tener en casa para buen regimiento, de la qual tomaran vna vez cada semana, pesso de vna dragma, diuidida en ocho pildoras, por la mañana siete oras antes de comer. Hallase por la experiencia, que todos aquellos, que con achaques ordinarios tienen por familiar el uso de estas pildoras, escritas, viuira seguro en tiempo de peste. Y assimismo, los que tienen fuentes en brazos, ò piernas. La razon es, porque conseruan sus cuerpos, limpios de superfluydades, y no estan dispuestos (como dixe) para recibir el mal.

Lo segundo, que a de procurar, el que no quiere ser herido de peste, es que corrobore las fuerzas vitales, con medicamentos, tomados por la boca, y aplicados por de fuera. De los que se toman por la boca, tiene el primer lugar la famosa theriaca de Andromaco, siendo de edad de quatro años para doze, porque ningun medicamento se a descubierto, hasta oy, de mayores fuerzas, contra la pestilencia, segun enseña Galeno en el libro de theriaca, ad Pisonem. Desta pues conuienen todos los Arabes, y Griegos, que se tome cantidad de vna dragma, aunque otros dizen tanto como vna haba, lo qual diferencia poco. Tomasse dos vezes cada semana, en tiempo de peste, por la mañana, desatandola los que fueren colericos, y en tiempo, y region caliente con vna poca de agua de azederas, o rosada, ó de chicorias; y en tiempo frio, y siendo flematicos en vino blanco, ó agua de hinojo. El substituto del atriaca, es el antidoto dicho mitridato, cuyo nombre tomo de aquel famoso Rey de Ponto, el qual siendo vencido de Pompeyo, y constituydo en extrema calamidad, beuio cierto veneno, para voluntariamente matarse, y sus caras hijas tambien le beuieron por no venir a poder de Romanos, mas las hijas murieron subito, y el Rey no sintio accidente alguno, a causa, de que con el continuo vso de su

antidoto auia preparado las entrañas de tal manera, que ningun veneno era suficiente a le ofender: por lo qual rogo a Pisto su criado, que le degollasse, y assi fenecio. Tomasse este medicamento de la propria suerte que la triaca.

Quien no gustare de la triaca, o mitridato tomara en su lugar pesso de cinco o seys granos de trigo, de piedra bezohar, desatada en alguna de las aguas que dixe.

Encomienda mucho Galeno, el vso del bolo armeno fino, en tales ocasiones, tomandole cada mañana. Y dize, que en vna peste de Atenas, fue singular remedio. El mismo efeto haze la terra sigilata: tomasse cada vez vna dragma, con vino, ò agua rosada. Otros vsan a tomar, pesso de diez granos de rasura, de cuerno de vnicornio, o de huesso de corazon de cieruo.

Otros de los modernos, vsan tomar por la mañana dos scrupulos de los poluos que aqui se escriuiran, y la propria cantidad toman por la tarde.

POLVOS.

Rescipe, foliorum dictami cretensis, cornu cerui vsti, coralorum rub, seminis citri, oxa lidis, rosarum, radicuum penthaphilæ, zedoariæ, & angelicæ, & baccarum iuniperi añ unciam semicem fiat ex omnibus puluis mixtus.

Destos medicamentos, tomara el desseoso de salud, el que mas se proporcionare con su gusto, que todos ellos son los mas excelentes y eficaces que se vsan en semejantes ocasiones. Y aunque los autores escriuen gran numero de remedios, para que se tomen por la boca, todos los demas, o son superfluos, o de poca eficacia, ó impossibles.

Las medicinas que por de fuera se suelen aplicar, para defensa, y preseruacion del pestifero mal, son, traer vn diamante, ó vna esmeralda, ó vn jacinto, atado al brazo yzquierdo, entre el codo, y el ombro, de suerte que llegue a la carne, porque assi se embota la fuerza del veneno, y vapor pestilente. El Maestro Iuan Portugues, curo en Roma muchas vezes peste, trayendo debaxo del brazo yzquierdo, en vna bolsica, vn pedazo de soliman, tan grande como vna nuez, y viuio hasta edad de cien años.

Es remedio muy experimentado, para guardarse deste enemigo, vntarse todos los dias por la mañana, las sienes, pulsos, tetilla yzquierda, y debajo la barba, y brazos, y las ingles, con el celebrado azeyte de matiolo. Dize el Doctor Andres Laguna, que queriendo el Papa Clemente prouar las fuerzas deste azeyte, ordeno que se diesse a dos

salteadores condenados a muerte, cierto veneno, y que despues vntassen al vno dellos con este azeyte : lo qual se puso en execucion : y sucedio, que el que auia comido mayor cantidad del veneno, siendo vntado, se escapo sin accidente alguno, y el que no fue vntado murio luego, de adonde se infiere, quan gran virtud tenga contra qualquier causa venenosa, y pestilencial.

Es tambien remedio prestantissimo, y facil traer vn manojo de ruda en el seno, sobre el pecho, en parte que se pueda comunicar su olor a las narizes.

Traer vna redomica con vinagre muy fuerte, mezclado con agua rosada, y lauarse las narizes, y manos de quando en quando, es remedio aprouado. El proprio efecto, y con mas eficacia, haze traer vna espongia empapada, en vinagre, de ruda, y olerla a menudo.

Tomen de rosas coloradas dos dragmas de sandalos colorados, y corales colorados, de cada cosa vna dragma, de lignaloel, canela, clauos, cortezas de cidras, y de azafran, de cada cosa media dragma, todo lo qual molido, se metera en vn saquillo, y estofado se trayga sobre el corazon.

Otros traen siempre en la mano para oler vn pomo que es de gran prouecho. Hazesse assi.

Tomen lignaloel, canela muy fina, clauos, nuez moscada, y menjuy: de cada cosa tres onzas, de almizcle finissimo pesso de vn real: haganse todas estas cosas poluos sutiles, y mezclense massandose con agua ardiente, de la qual massa haran pomos como nuezes. Si quieren hazer menor cantidad, desminuyan de cada cosa con proporcion.

Otras mil formas de rosarios, pomos, adobos de guantes, y coletos, a inuentado la curiosidad humana, de que aqui no trato por no ser largo.

Lo tercero que conuiene, y es de mas importancia, para preseruarnos del pestilencial contagio, es, la alteracion del ayre que nos rodea: porque segun nos enseña el maestro de la medicina Galeno, el vapor pestifero contagioso, se sujeta en el ayre, el qual nos asalta mezclado con el que respiramos. Y llegando este benenoso vapor al centro de la vida, (que es el corazon) nos destruye, y saca el alma. Por lo qual se euitara, el mal olor de la casa, estando siempre limpia de todas inmundicias, y assimismo no se consintira, que entren en ella animales sucios, como son puercos, cuyos excrementos, son pestilentes. Tambien se tiene por siguro, que no aya en casa gatos, ni perros, porque estos animales ensucian la habitacion, y entrando en otras casas de contagio, le podrian traer en el pelo. Es consejo de vn varon doctissimo. que comuniquemos poco

con negros, el olor de los quales es pernicioso en tales ocasiones. Ahuyentando pues como esta dicho el mal olor, se purificara el ayre, encendiendo fuegos por toda la casa, al tiempo que anochezca, y amanezca de leña de enzina, sarmientos, oliua, enebro, tomillo, arrayhan, ò romero. En el qual fuego, se eche cantidad de encienso, mirrha, estoraque, ó menjuy. El vello de la enzina es muy buen perfume, segun Galeno, quando dize, que Hipocrates libró a Grecia, de vna terrible peste, que auia venido de Etiopia, con solos fuegos. Los modernos tienen por muy eficaz remedio esparcir poluora muy claramente, por la casa, y apossentos, y pegarle fuego, para que desseque el ayre de toda ella. Tambien es de prouecho disparar algunos tiros de poluora dentro de casa, de suerte que echen el ayre con su estampida, por las ventanas, y puertas.

En los brasseros que estan por los apossentos, se echaran pastillas hechas en la botica desta suerte.

Rescipe, labdani optimi vnciam semicem stiracis liquidæ & belzoini añ scrupulos duos gariophilorum spicæ, calami aromatici & amomi añ dragmam vnam, ambræ & moschi añ grana quatuor cum cremore dragaganthi fiant pastılæ.

Si el tiempo fuere caliente, ò no muy frio se rociaran las piezas de casa con vinagre aguado, y el aposento donde se asiste de ordinario con agua de olores.

En el zaguan, ó portal de casa se hara vna hornaza, en la qual este siempre hiruiendo vna olla llena de vinagre, romero, rosas, y cortezas de cidras. Las ventanas de casa que miran al Norte, dize Auicena, que esten auiertas mas ordinariamente, y por la mañana quando comienza a calentar el sol, las del Oriente, de suerte que entren los rayos del sol, y por la tarde si ay sol los del Occidente.

No es de menos importancia lo quarto, para la conseruacion, y preseruacion de la peste, que es la razon de alimentarse (en tales tiempos) y modo de viuir, en las cosas no naturales. Aduiertase pues, que el alimento sea facil de digestion, de buena calidad, y en menos cantidad, que en otros tiempos. Quales sean estos, ya esta dicho muchas vezes. Mezclasse en los guissados, aquello que tiene virtud de resistir la putrefacion, como es, agrio de limon, vinagre, y otros semejantes. Todo alimento gruesso es malo, como carne de vaca, de lechon, de liebre, y conejo: la leche, y lo que della se haze es prohibido. Si se comiere algun pescado sera de rio claro, guisado con canela, clauos, y pimienta, ajos, y naranja, ó limon. Ayunar de suerte que se padezca hambre, es malo, porque se enflaqueze, y se enciende el calor.

Peruertir el orden, comiendo al fin de la mesa lo que se deue comer al principio, y por el contrario, ofende estrañamente. No se vse fruta alguna, para principio, y fin de la messa, si no tocare en agrio. Y de las yeruas son permitidas borrajas, chicorias, escarolas, azederas, alcaparras, y esparragos. Los rauanos comidos con vinagre, posseen virtud contra el veneno, y assi por esta razon, como porque deleytan se puede mezclar, desde el principio con lo que se fuere comiendo, segun sentencia de Marsilio. Del ajo ya esta dicho en otra parte su grande excelencia, y virtud; solo se aduierta, que Galeno le llamo triaca, y yo é leydo autor asaz graue, que le antepone en semejantes casos a la misma triaca.

Es bueno en tiempo de peste, cerrar la comida, y cena, con confitura de culantro, y vltimamente comer dos bocados de pan tostado, sin beuer, para que enjugue las humedades del vientre.

Los flacos de estomago. beuan vino blanco aguado, con agua cozida con betonica, ó angelica, ò escorzonela, ò cortezas de cidra. Y los robustos de estomago, beuan alguna destas aguas en moderada cantidad. Es consejo de doctos varones, que los que pudieren beuan en vassos de oro, ò de cuerno de vnicornio, ò de marfil, o de enebro, repossandose algun espacio la beuida en estos vassos.

El exercicio (en tal tiempo) sea moderado por la mañana, y dentro de casa los dias nublados, mas los dias claros, en el campo al rayo del sol, de suerte que no cause cansancio, y huyendo todos los comercios, y tratos de las gentes, las comedias, sermones, y juegos publicos, y fiestas.

Vistasse (el que teme la peste) galanamente de tafetan, ó raso, o de olandillas, y bocaci, y de todo aquello, que es liso, y sin pelo, perfumandose muchas vezes con buenas pastillas, y rociando el vestido con agua de olor, mudando vestidos con frequencia, importa tambien mucho afeytar la barba, y cabello, antes que este muy crecido.

El sueño de medio dia, y tarde es muy nociuo, principalmente en los que no tienen costumbre, y el de la noche, dize Hipocrates, que sea muy moderado.

El animo este tranquilo, sin miedo, ni otro accidente que le altere: procuren alegria moderada causada de musica suaue de instrumentos, y vozes: pues de Tales Cretense se lee, que libro con sola musica de peste a los Lacedemones, segun dize Pratinas, y lo refiere Plutarco, y Homero dize, que con dulce musica, se ahuyento vna mortal peste de entre los Griegos.

El que vsare el acto venereo en tiempo de peste, dize el docto Plinio, que morira en breues dias.

Por epilogo de todo lo que esta dicho acerca desta sentencia, y preseruacion de la peste, trayra el prudente siempre muy firmes en la memoria dos versos, que el doctissimo Sauanarola refiere. De los quales el vno contiene cinco cosas, que comienzan con F. y ofenden en tiempo de peste; y el otro otras cinco, que tambien comienzan con F. y son de grande importancia para preseruarse de ella. Las cinco cosas que ofenden son.

Fames, fatigatio, fructus, fœmina, flatus.

Las cinco cosas que preseruan de peste.

Flebotomia, focus, fuga, fricatio, fluxus.

FINIS.



NOTA.

Al comentar Sorapan el Refran XL, sienta lo siguiente hácia el fin de su glosa: «En cuanto al modo de usar la vénus no hay qué decir, ni en cuanto á la cantidad, pues ya se ha advertido que ha de ser moderada y medida con la fuerza, complexion y edad de cada uno; no haciendo caudal de aquel Refran que viene á este propósito, y le escribe el Comendador entre los demás, el cual se entiende del ayuntamiento, segun él dice, del hombre y la mujer.» Ahora bien, como se hace presumible que algun lector no recuerde al pronto, ó ignore de todo punto, cuál es el Refran á que se alude en esta ocasion, dirémos que es aquél que dice: *Una es escaseza; dos, gentileza; tres, valentía; y cuatro, bellaquería;* el cual explica Hernan Núñez, el *Comendador Griego*, por estas palabras: «Dicen algúnos que esto se dice del ayuntamiento del varon á la mujer.»

Semejante cláusula de *dicen algúnos*, nos manifiesta desde luégo no ser ésta la opinion general; y así creo yo que debió de torcer la primitiva significacion de dicho Refran algun garañon en figura de hombre ó alguna nueva Mesalina, cuando nó algun zumbon de más de la marca; atendidos los cuales respectos seguramente, recomienda con harta oportunidad el Autor de la *Medicina Española contenida en Proverbios vulgares de nuestra lengua* que no se haga aprecio alguno de semejante Refran.

Tal vez se refiera la genuina significacion de éste al uso y abuso que, respectivamente, debe hacerse y huirse en la comida de los huevos, por lo que toca á su cantidad, de acuerdo con aquel proverbio frances que dice:

Un œuf n'est rien, deux font grand bien,
trois est assez, quatre est trop,
cinq donnent la mort.

J. M. S.







